

9月 給食献立表

令和5年

日	曜	主食	献立名	午後のおやつ	赤色の食品 骨・筋肉・血をつくる	黄色の食品 力と体温のもと	緑色の食品 身体の調子を整える	
1	金	 防災の日メニュー 						
2	土	なめこうどん	なめこうどん・ツナサラダ・チーズ	お菓子	ツナ	ドレッシング	人参・ねぎ・もやし・きゅうり	
4	月	鶏そぼろ丼	玉ねぎとえのきの味噌汁・具だくさん鶏そぼろ・3色サラダ	お麩ラスク	鶏肉	ごま・油	玉ねぎ・人参・キャベツ・きゅうり	
5	火	ごはん	キャベツと油揚げの味噌汁・豚肉の生姜焼き・だいこんサラダ	サンドウィッチ	豚肉	ごま・ドレッシング	キャベツ・玉ねぎ・大根・きゅうり	
6	水	ごはん	豆腐となめこの味噌汁・カレーのチーズパン粉焼き・ごま和え	かぼちゃケーキ	カレー・豆腐	ごま	ねぎ・キャベツ・人参・ほうれん草	
7	木	ごはん	大根とふのりの味噌汁・あんかけ卵焼き・野菜の白和え	メルティーフレーク	豚肉・鶏卵・豆腐	片栗粉	大根・ねぎ・人参・さやいんげん	
8	金	ごはん	しめじとほうれん草の味噌汁・鶏肉の煮物・ゆかり和え	クッキー	鶏肉	油	ほうれん草・人参・さやいんげん	
9	土	味噌ラーメン	味噌ラーメン・チキンサラダ・チーズ	お菓子	鶏肉	中華麺	きゅうり・人参・もやし・コーン	
11	月	ジャムパン	コンソメスープ・チーズハンバーグ・ヨーグルトサラダ	洋風磯辺焼き	豚肉	パン・油	人参・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり	
12	火	ごはん	えのきと玉ねぎの味噌汁・鶏肉のケチャップ焼き・干草和え	マーブルケーキ	鶏肉	油	玉ねぎ・玉ねぎ・キャベツ・人参	
13	水	ごはん	小松菜となめこの味噌汁・鮭の塩焼き・納豆和え	スウィートポテト	鮭・納豆	油	ねぎ・キャベツ・ほうれん草・人参	
14	木	なす麻婆うどん	なす麻婆うどん・じゃこサラダ	アメリカンドック	豚肉・しらす	うどん・片栗粉・ごま	なす・玉ねぎ・キャベツ・人参	
15	金	ごはん	かきたま味噌汁・鶏肉の乳麩焼き・おかか和え	ゼリー・せんべい	鶏卵・鶏肉	油	玉ねぎ・キャベツ・人参・ほうれん草	
16	土	 運動会 						
19	火	ごはん	豆腐とねぎの味噌汁・アジのから揚げ・さっぱり和え	豆腐パン	アジ	油・ごま	ねぎ・キャベツ・人参・ほうれん草	
20	水	こぐまオリジナルミネラルふりかけ	豚汁・ひじき煮・チーズ	誕生日おやつ	豚肉・豆腐	じゃがいも・ごま油	ごぼう・人参・大根・さやいんげん	
21	木	ジャムパン	オニオンベークンスープ・チリコンカーン・サラスパサラダ	海苔巻き	豚肉・ベーコン	スパゲティ	玉ねぎ・人参・きゅうり・キャベツ	
22	金	焼肉丼	わかめスープ・豚肉のスタミナ焼き・ナムル	フライドポテト	豚肉	ごま	玉ねぎ・ねぎ・もやし・人参	
25	月	ごはん	豆腐と麩のすまし汁・鯖の味噌煮・海藻サラダ	蒸しパン	鯖	ごま・ドレッシング	ねぎ・キャベツ・きゅうり・コーン	
26	火	ごはん	ほうれん草とわかめの味噌汁・厚焼き卵・なめたけ和え	お菓子	鶏肉	油	ほうれん草・人参・さやいんげん	
27	水	スパゲティ	コーンクリームスパゲティ・コールスローサラダ	ババロア	ベーコン	バター	玉ねぎ・人参・キャベツ・きゅうり	
28	木	チキンカレー	チキンカレー・ごまサラダ・フルーツヨーグルト	ラスク	鶏肉	じゃがいも・ごま油	人参・セロリ・キャベツ・人参・きゅうり	
29	金	 十五夜お楽しみメニュー 						
30	土	ケチャップライス	ポトフ・フレンチサラダ・チーズ	お菓子	ウィンナー	じゃがいも	フロッキー・かぶ・人参・キャベツ	

※ 毎日デザートがつきます。給食内容を変更する場合があります。どうぞご了承ください。