



9月の献立予定表



今月の目標: バランスのよい食事をしよう!



日 曜	主食	牛乳	おかず	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	血や肉・骨になる食品(赤)	体の調子を良くする食品(緑)	熱や力になる食品(黄)
2 月	高野豆腐のそばろ井	○	豚汁・オレンジ	738	31.9	牛乳・鶏肉・高野豆腐・豚肉・豆腐・白みそ・赤みそ	しょうが・にんじん・干しいたけ・こまつな・ごぼう・だいこん・ねぎ・オレンジ	米・麦・油・さとう・こんにゃく・じゃがいも
3 火	ごはん	○	魚の七味焼き・じゃがいものごまみそ和え むらくも汁	822	35.5	牛乳・鮭・赤みそ・白みそ・豆腐・卵	にんにく・しょうが・ねぎ・こまつな	米・油・さとう・じゃがいも・ごま・でんぶん
4 水	田舎うどん	○	フライドポテト・梨	714	28.3	牛乳・豚肉・油揚げ・赤みそ・白みそ・あおのり	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・だいこん・干しいたけ・ねぎ・こまつな・なし	冷凍うどん・油・じゃがいも
5 木	セサミトースト	○	ポークビーンズ・ミルクゼリー	796	34.2	牛乳・豚肉・大豆・粉寒天	セロリ・たまねぎ・にんじん・エリンギ・みかん缶	パン・バター・ごま・はちみつ・油・じゃがいも・小麦粉・さとう
6 金	ごはん	○	チキン南蛮・おひたし・実だくさんみそ汁	802	33.8	牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・赤みそ・白みそ	にんにく・きゅうり・キャベツ・もやし・にんじん・こまつな・たまねぎ・だいこん・ねぎ	米・でんぶん・米粉・油・さとう・じゃがいも
9 月	セルフイカフライドッグ	○	ビーンズチャウダー・みかん	796	41.3	牛乳・いか・卵・ベーコン・豚肉・あさり・レンズ豆・スキムミルク・生クリーム	キャベツ・にんにく・たまねぎ・にんじん・こまつな・みかん	パン・油・小麦粉・パン粉・じゃがいも・米粉
10 火	韓国風もやしごはん	○	豆腐のスープ・オレンジ	762	32.0	牛乳・卵・鶏肉・赤みそ・豆腐	もやし・にんじん・こまつな・にんにく・しょうが・たまねぎ・干しいたけ・だいこん・ねぎ・オレンジ	米・麦・油・さとう・ごま
11 水	卵とじ丼	○	すまし汁・梨	802	35.9	牛乳・鶏肉・高野豆腐・卵・豆腐	しょうが・たまねぎ・干しいたけ・こまつな・にんじん・えのきたけ・ねぎ・なし	米・麦・さとう
12 木	五目焼きそば	○	のりチョレギサラダ アロエ入りフルーツカクテル	713	29.4	牛乳・豚肉・むきえび・系寒天・のり	しょうが・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・キャベツ・もやし・チンゲンサイ・きゅうり・こまつな・にんにく・パイン缶・みかん缶・アロエ缶	蒸し中華麺・油・さとう・でんぶん・ごま
13 金	カレーライス	○	コーン入り和風サラダ・オレンジ	878	25.8	牛乳・豚肉	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・オレンジ	米・麦・油・じゃがいも・小麦粉・ごま・さとう
17 火	けんちんうどん	○	十五夜 しらすあえ・月見団子	774	32.6	牛乳・鶏肉・油揚げ・しらす干し・スキムミルク・きな粉	にんじん・ごぼう・だいこん・ねぎ・こまつな・しそ・キャベツ・もやし・かぼちゃ	冷凍うどん・油・白玉粉・小麦粉・さとう
18 水	ごはん	○	魚のごまだれ焼き・ひじきの炒め煮・飛鳥汁	809	38.2	牛乳・メダイ・鶏肉・ひじき・油揚げ・豆腐・豆乳・白みそ	にんじん・えだまめ・ごぼう・だいこん・ねぎ・こまつな	米・さとう・ごま・油・しらたき・こんにゃく
19 木	ガーリックトースト	○	レバーポテト・イタリアンスープ	765	34.4	牛乳・豚レバー・ベーコン・豚肉	にんにく・パセリ・しょうが・たまねぎ・にんじん・ホールコーン・こまつな	パン・バター・油・じゃがいも・でんぶん・米粉・さとう・ごま・マカロニ
20 金	ひじきごはん	○	小魚のから揚げ・マロニーあえ・冬瓜汁	756	32.8	牛乳・鶏肉・ひじき・油揚げ・きびなご	干しいたけ・にんじん・こまつな・キャベツ・もやし・しょうが・しめじ・とうがら・ねぎ	米・さとう・油・でんぶん・米粉・マロニー・ごま
24 火	ごはん(海苔の佃煮)	○	しらす入り卵焼き・ごまあえ・みそ汁	762	32.6	牛乳・のり・ひじき・しらす干し・卵・豆腐・油揚げ・わかめ・白みそ	しょうが・にんじん・たまねぎ・万能ねぎ・キャベツ・もやし・こまつな・えのきたけ	米・麦・さとう・油・ごま
25 水	小松菜クリームスパゲティ	○	じゃがいものフレンチサラダ・りんご	776	28.9	牛乳・ベーコン・鶏肉・スキムミルク・生クリーム・粉チーズ	たまねぎ・しめじ・こまつな・にんじん・キャベツ・きゅうり・りんご	スパゲティ・油・小麦粉・じゃがいも・はちみつ
26 木	ごはん	○	さばのおろしポン酢かけ・いりどり かきたま汁	797	37.2	牛乳・さば・鶏肉・卵	だいこん・レモン・にんじん・ごぼう・こまつな・えのきたけ・ねぎ	米・油・こんにゃく・じゃがいも・さとう・でんぶん
27 金	大山おこわ	○	変わり漬け・石狩汁	731	30.8	牛乳・鶏肉・鮭・豆腐・赤みそ・白みそ	干しいたけ・たけのこ・にんじん・ごぼう・こまつな・キャベツ・しょうが・だいこん・ねぎ	米・麦・もち米・くり・さつまいも・油・さとう・じゃがいも
30 月	★世界の料理 ~タイ~★ ガパオライス・ わかめサラダ・オレンジ			724	27.9	牛乳・卵・鶏肉・大豆・わかめ	にんにく・たまねぎ・たけのこ・赤ピーマン・パプリカ・ピーマン・キャベツ・きゅうり・にんじん・オレンジ	米・麦・油・さとう・でんぶん・はちみつ

※この献立は都合により変更する場合があります。

世界の料理 ガパオライス

タイの料理です。
「ガパオライス」の「ガパオ」とは、ホーリーバジルのことを指します。ガパオライスとは、日本語でバジル炒めごはんのことです。タイではとても一般的な料理で家庭でもよく作られています。



十五夜

今年の十五夜は9/17(火)です。この日の月は「中秋の名月」と呼ばれます。ススキを飾り、団子や里芋などをそなえて月を觀賞しながら秋の収穫に感謝します。この時期にとれる里芋をそなえることから、「芋名月」とも呼ばれます。
給食では、黄色い月をイメージした月見団子を作ります。



東京産 「姫冬瓜ひめとうがん」の給食

東京都がつくった八王子市にある「とうきょう元気農場」で獲れた姫冬瓜を使います。季節の味を楽しみましょう。

