



9月 給食だより



日	曜日	献立名	赤群 体をつくる元になる	黄群 エネルギーの元になる	緑群 体の調子を整える	おやつ
1	金	チャーハン風わかめご飯・切り干し大根の煮	乾燥わかめ・卵・豚肉	ごま油	切り干し大根・さつま揚げ・人参・玉ねぎ	梨・菓子
2	土	にゅうめん	鶏肉	ひやむぎ	にんじん・干しシイタケ・青菜・あさつき	チーズ
4	月	南瓜コロケ・パプリカのお浸し	チーズ・おから	こめ油・ごま油・さとう	南瓜・キャベツ・パプリカ	スナックパン
5	火	マーボー春雨・ココロサラダ	大豆ミート	ジャガイモ・油・春雨	インゲン・きゅうり・コーン缶・人参・セロリ	バナナ・菓子
6	水	鶏肉の生姜炒め・南瓜・お味噌汁	鶏肉	油・赤みそ	しょうが・玉ねぎ・青梗菜・南瓜	オレンジゼリー・菓子
7	木	きんぴらご飯・きゅうりの和え物・お吸い物	ツナ缶・鶏肉・麩	ごま油	人参・ごぼう・きゅうり・三つ葉	フライドポテト
8	金	ハンバーグ・ブロッコリー和え・お味噌汁	鶏肉・豆腐	合わせみそ・油	人参・ピーマン・玉ねぎ・ブロッコリー	カップケーキ
9	土	冷やし中華	ロースハム・チーズ	中華そば・油・さとう・ごま油	人参・きゅうり	チーズ
10	月	五目煮・春雨の酢の物	大豆ミート	ジャガイモ・油・さとう・片栗粉	人参・大根・なす・ピーマン	スナックパン
12	火	豆腐の中華風炒め・ツナの和え物	豆腐・ツナ缶	油・さとう・片栗粉・ごま油	人参・玉ねぎ・エリンギ・ねぎ・青菜・きゅうり	ヨーグルト・バナナ
14	水	焼魚・切干大根煮・お味噌汁	魚・油揚げ・豆腐	油・ごま	切干大根・人参・玉ねぎ	ヨーグルトケーキ
15	木	タコライス・コーンのスープ・梨	豚ひき肉・粉チーズ	油	玉ねぎ・にんにく・キャベツ・人参・クリームコーン缶・アサツキ・梨	アイスクリーム・菓子
16	金	ツナマヨサンド・きのこチャウダー	ツナ缶・スキムミルク	バター	きゅうり・しめじ・玉ねぎ・エリンギ	マカロニきな粉
17	土	にゅうめん	鶏肉	冷麦	人参・干しシイタケ・青菜・あさつき	チーズ
18	月	敬老の日				
19	火	セロリキーマカレー・ドレッシング和え	大豆ミート	油・上新粉・春雨・さとう	セロリ・玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく・きゅうり・みかん缶	ミルククリームサンド
21	水	しらすわかめご飯・南瓜煮・お味噌汁	しらす・乾燥わかめ	油・赤みそ	人参・南瓜	ジャムパン
22	木	マーボーライス・青菜のごま和え	豆腐・豚肉	ごま油・すりごま	人参・玉ねぎ・青菜・もやし	どらやき
23	金	秋分の日				
24	土	にゅうめん	鶏肉	冷麦	人参・干しシイタケ・青菜・あさつき	チーズ
25	月	天井・昆布豆・お吸い物	大豆水煮・豆腐	こめ油	わかめ・れんこん・人参・ナス・マイタケ・昆布	アイスクリーム・菓子
26	火	焼きそば・サラダ	大豆ミート	ごま油	キャベツ・人参・もやし・ピーマン	バナナ・菓子
28	水	焼魚・切干大根煮・お味噌汁	魚・油揚げ・豆腐	油・ごま・赤みそ	切干大根・人参・玉ねぎ・インゲン	ヨーグルトケーキ
29	木	豚肉の生姜焼き丼・きゅうりの酢の物・お吸い物	豚肉・乾燥わかめ・麩	油・さとう	キャベツ・きゅうり・人参・三つ葉	団子・菓子
30	金	鶏団子春雨スープ・にんじんチヂミ	鶏肉	油・春雨	人参・ほうれん草・玉ねぎ・白菜・しめじ	梨・菓子