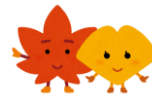




# 9月献立表



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	14歳- たんぱく質 食塩相当量	ひとくちメモ
4月	ガルバンソーカレーライス		豚中肉,ひよこ豆	米,油,バター,小麦粉,マンゴーチャツネ	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,にんじん	ターメリック,カレー粉,クミンパウダー,赤ワイン,とんこつ,トマトピューレ,中濃ソース,ウスターソース,塩,ガラムマサラ,しょうゆ	640 kcal	夏休み明け最初の給食です。残さずきれいに食べましょう。
	かいそうサラダ	○	海藻ミックス,糸寒天	上白糖,ごま油,白ごま	もやし,きゅうり,にんじん	しょうゆ,うすくちしょうゆ,からし粉	20.2 g	
	くだもの(なし)				なし		2.2 g	
5火	こぎつねずし		鶏肉,油揚げ,鶏卵	米,押麦,上白糖,白ごま	にんじん	みりん,米酢,塩,しょうゆ,清酒,だし汁	584 kcal	うち豆汁は福井県の郷土料理です。
	いとこんにゃくのあえもの	○		ごま油,糸こんにゃく,上白糖	キャベツ,にんじん,きゅうり	しょうゆ,うすくちしょうゆ,からし粉,酢,だし汁	25.1 g	
	うちまめじる		油揚げ,大豆,赤みそ,白みそ	じゃがいも	にんじん,だいこん,しめじ,こまつな,ねぎ	だし昆布,厚けすり	2.7 g	
6水	ひやしちゅうか		鶏卵,ポークハム(卵・乳なし),白みそ	冷凍ラーメン,ごま油,上白糖,白すりごま,ねぎ	きゅうり,にんじん,もやし	みりん,塩,厚けすり,しょうゆ,塩,酢,からし粉	616 kcal	冷やし中華は野菜・タンパク質・炭水化物がバランスよく食べられます。
	あおのりピーズポテト	○	大豆,青のり	あげ油,じゃがいも		塩	31.1 g	
							2.5 g	
7木	くりとまいだけのおこわ		油揚げ	米,もち米,むぎくり	まいだけ,にんじん	だし昆布,厚けすり,清酒,うすくちしょうゆ,みりん,だし汁	570 kcal	9月9日は重陽の節句です。この日はくりなどを食べる風習があります。
	やしやしちやも	○	しやしちやも				25.0 g	
	こまつなのあえもの			上白糖,ごま油	こまつな,もやし,にんじん,キャベツ	しょうゆ,塩,からし粉,米酢	2.9 g	
	とんじる		豚中肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	こんにゃく,じゃがいも	にんじん,洗いごぼう,だいこん,こまつな	だし昆布,厚けすり		
8金	ココアパン			ココアパン			598 kcal	フランスの料理です。今日から始まるラグビーワールドカップの開催国です。
	しろみざかなのトマトソースかけ	○	ホキ,粉チーズ	オリーブ油,生パン粉	にんにく,たまねぎ,ダイストマト	塩,こしょう,白ワイン,ケチャップ,バジル(粉),ローズマリー	29.3 g	
	ポトフ		鶏肉	油,じゃがいも	セロリ,たまねぎ,にんじん,キャベツ	とりがら,塩,白こしょう,白ワイン,パセリ	2.3 g	
	パンナコッタ		粉寒天,牛乳,調理用,生クリーム,粉ゼラチン	上白糖,いちごジャム				
11月	ジャージャーめん		豚ひき肉,鶏ひき肉,赤みそ	油,むし中華めん,上白糖,でんぷん,ごま油	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,干しいたけ	清酒,こしょう,とりがら,しょうゆ,みりん,テンメンジャン	637 kcal	ジャージャー種は中国料理です。韓国でも家庭でよく食べられています。
	さつまいもとだいのすあまからあげ	○	大豆	あげ油,さつまいも,でんぷん,上白糖,白ごま		しょうゆ,みりん,酢	26.3 g	
	くだもの(きよぼう)				きよぼう		2.3 g	
12火	わかめごはん		炊き込みわかめ	米,押麦		だし昆布,厚けすり	603 kcal	大根おろしとポン酢の味付けで、野菜をさっぱりとおいしくいただけます。
	こうやどろふのたまごとし	○	鶏肉,凍り豆腐,鶏卵	油,じゃがいも,上白糖	にんじん,たまねぎ,しめじ,こまつな	厚けすり,塩,しょうゆ	27.8 g	
	ひじきとツナのおろしぼんずあえ		芽ひじき,ツナ缶	油,上白糖	キャベツ,もやし,こまつな,にんじん,ホールコーン,だいこん,レモン汁	酢,しょうゆ	2.2 g	
13水	ピーズピザトースト		大豆,ベーコン(卵・乳無し),ピザチーズ	食パン,油	にんにく,たまねぎ,ダイストマト,マッシュルーム,ピーマン	ケチャップ,オレガノ	564 kcal	食パンの上に具材をたくさん乗せて焼きました。栄養満点です！
	エービーシースープ	○	鶏肉	油,じゃがいも,ABCマカロニ	たまねぎ,にんじん,キャベツ,こまつな	清酒,とりがら,ローリエ,塩,白こしょう	26.2 g	
	キャベツのサラダ			はちみつ,油	キャベツ,にんじん,もやし,ホールコーン	塩,からし粉,酢	2.9 g	
14木	ごはん			米			588 kcal	一汁二菜献立です。ご飯は左側、汁物は右側に置きましょう。
	さかなのぴりからやき	○	さば	三温糖,でんぷん	しょうが	清酒,しょうゆ,みりん,トウバンジャン	27.7 g	
	やさしいため			油	にんにく,にんじん,キャベツ,ピーマン,もやし	清酒,塩,こしょう,しょうゆ,オイスターソース	2.5 g	
	あぶらあげのみそしる		木綿豆腐,油揚げ,生わかめ,白みそ,赤みそ	じゃがいも	にんじん,たまねぎ	だし昆布,厚けすり		
15金	シーフードピラフ		ツナ缶,いか	米,押麦,バター,油	にんにく,たまねぎ,にんじん,ピーマン	塩,こしょう,白ワイン	615 kcal	パインの入った手作りケーキです。味わっていただきましょう。
	ごまだれさらだ	○		白ごま,上白糖,ごま油,油	キャベツ,もやし,にんじん,ホールコーン	しょうゆ,酢	22.4 g	
	パインケーキ		鶏卵,牛乳,調理用	三温糖,小麦粉,バター	レモン汁,パイン缶	ベーキングパウダー	2.0 g	
19火	ホイコーローどん		赤みそ,豚中肉	米,油,上白糖,でんぷん,ごま油	しょうが,にんにく,たまねぎ,キャベツ,にんじん,ピーマン	とんこつ,塩,清酒,しょうゆ,オイスターソース,トウバンジャン	621 kcal	中国料理であるホイコーローは味噌で甘辛く味付けしています。
	パンサンスー	○		普通はるさめ,白ごま,上白糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,にんじん	酢,しょうゆ,うすくちしょうゆ,からし粉	22.6 g	
	とうふとわかめのスープ		鶏肉,木綿豆腐,生わかめ	油,でんぷん,ごま油	たまねぎ,にんじん,もやし,こまつな	清酒,とりがら,塩,こしょう,しょうゆ	2.8 g	
20水	スパゲッティボリタン		ベーコン(卵・乳無し)	スパゲティ,油	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,ダイストマト,ピーマン	ケチャップ,ウスターソース,こしょう	568 kcal	ナポリタンは日本で生まれたパスタ料理です。
	とうりゅうドレッシングのポテトサラダ	○	ツナ缶,豆乳	じゃがいも,上白糖,油	キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン,にんにく,たまねぎ	塩,酢,からし粉	21.0 g	
	くだもの(りんご)				りんご		2.5 g	
21木	ごはん			米			623 kcal	サクサクに揚げたお魚で白いご飯をおいしくいただきましょう。
	さかなのたつたあげ	○	かつお	あげ油,でんぷん	しょうが,にんにく	清酒,しょうゆ	29.3 g	
	ごまあえ			白ごま,上白糖	キャベツ,もやし,こまつな	しょうゆ,うすくちしょうゆ,だし汁	2.1 g	
	みそしる		赤みそ,白みそ,木綿豆腐,生わかめ	じゃがいも	にんじん,たまねぎ	だし昆布,厚けすり		
22金	たんたんチャーハン		鶏卵,豚ひき肉,鶏ひき肉,赤みそ	米,押麦,ごま油,油,上白糖,でんぷん	干しいたけ,ねぎ,チンゲンサイ,にんじん,にんにく,しょうが	うすくちしょうゆ,塩,こしょう,清酒,しょうゆ,みりん,トウバンジャン	603 kcal	ナムルは韓国では欠かせない、やさしい使ったおかずのことです。
	こんにゃくナムル	○		ごま油,糸こんにゃく,上白糖	キャベツ,きゅうり,にんじん	しょうゆ,こしょう,みりん	23.0 g	
	はるさめスープ		豚中肉,木綿豆腐	普通はるさめ,でんぷん	たまねぎ,にんじん,しょうが,もやし,こまつな	とんこつ,塩,白こしょう,しょうゆ	2.8 g	
25月	とりにくとやさいのそぼろどん		鶏ひき肉,鶏卵	米,油,上白糖,白ごま	しょうが,たまねぎ,にんじん,干しいたけ,にら	しょうゆ,みりん,塩	593 kcal	今が旬のフルーツをおいしくいただきましょう。
	やさいのごまみそあえ	○	赤みそ	白ごま,上白糖	キャベツ,こまつな,にんじん	だし汁	24.3 g	
	くだもの(なし)				なし		1.8 g	
26火	ごはん・のりとひじきのつくだに		切りのり,芽ひじき	米,上白糖,水あめ		だし汁,しょうゆ,清酒,みりん	601 kcal	パリパリに揚げたワンタンの皮が、サラダのアクセントになっています。
	にくじゃが	○	豚中肉	上白糖,油,糸こんにゃく,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,干しいたけ,さやいんげん	厚けすり,しょうゆ,清酒,塩	21.5 g	
	パリパリわふうサラダ			あげ油,ワンタンの皮,白ごま,上白糖,油,ごま油	キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん	しょうゆ,酢,塩	2.0 g	
27水	やきカレーパン		豚ひき肉,粉チーズ	丸パン,小麦粉,バター,パン粉	セロリ,にんにく,たまねぎ,ダイストマト	ウスターソース,ケチャップ,塩,カレー粉	580 kcal	焼きカレーパンは、給食室で一つ一つ手作りです！
	ひよこまめいりさらだ	○	ひよこ豆	上白糖,油	キャベツ,もやし,きゅうり	塩,しょうゆ,酢	26.0 g	
	かぼちゃいりミネストローネ		豚中肉	油,じゃがいも,シエルマカロニ	セロリ,たまねぎ,かぼちゃ,ダイストマト	とんこつ,塩,こしょう	2.6 g	
28木	ごはん			米			573 kcal	鶏肉を濃厚なごまだれで味付けしました。よくかんでいただきましょう。
	とりにくのごまだれやき	○	鶏肉	油,上白糖,ねぎごま,白ごま,ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ	みりん,しょうゆ,清酒,トウバンジャン	24.9 g	
	おひたし				キャベツ,にんじん,もやし,こまつな	だし汁,しょうゆ	1.9 g	
	きのことうふのすましじる		木綿豆腐		にんじん,たまねぎ,ぶなしめじ,えのきたけ,エリンギ,こまつな	だし昆布,厚けすり,清酒,塩,しょうゆ		
29金	しっぽくうどん		鶏肉,油揚げ	さといも,こんにゃく,冷凍うどん,油	洗いごぼう,にんじん,干しいたけ,だいこん,ねぎ,こまつな	煮干し,厚けすり,清酒,みりん,塩,しょうゆ	639 kcal	29日は十五夜です。手作りのお団子を味わっていただきましょう。
	もやしときゅうりのあえもの	○		上白糖,ごま油	きゅうり,もやし,にんじん	しょうゆ,トウバンジャン,からし粉,だし汁	25.9 g	
	つきみだんご		きな粉	白玉粉,小麦粉,上白糖	かぼちゃ	塩	2.4 g	

\*給食の食材や献立は、変更する場合があります。ご了承ください。