

9月使用食材

		献立	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	その他の食品
3	木	ハヤシライス 牛乳 ひじきとコーンサラダ 冷凍みかん	豚肉,鳥がら,★牛乳,干ひじき,ツナ水煮	米,麦,油,★小麦粉,黒砂糖,砂糖	しょうが,にんにく,セロリー,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム水煮,トマトピューレ,キャベツ,ホールコーン,冷凍みかん	赤ワイン,ケチャップ,塩,こしょう,ウスターソース,オイスターソース,しょうゆ,酢,粉辛子
4	金	揚げパン(カレー味) 牛乳 豆乳シチュー じゃこと海藻のサラダ	★粉チーズ,★牛乳,鳥がら,ひよこめ,鶏肉,豆乳,海藻,サラダ,ちりめんじゃこ	★ミルクパン,グラニュー糖,揚げ油,じゃがいも,米粉,ごま油,砂糖	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム水煮,キャベツ,きゅうり,もやし	カレー粉,塩,こしょう,ガーリックパウダー,酒,パセリ(乾),酢,しょうゆ,粉辛子
7	月	とうもろこしご飯 牛乳 ホキのパン粉焼き 呉汁	ベーコン,★牛乳,ホキ,鯖削り節(だし),昆布(だし),鶏肉,大豆	米,油,卵なしマヨネーズ,★ドライパン粉,こんにゃく	とうもろこし,にんにく,ごぼう,にんじん,だいこん,しめじ,ねぎ,小松菜	塩,こしょう,しょうゆ,白ワイン,パセリ(乾),酒,赤みそ,白みそ
8	火	スパゲティーナボリタン 牛乳 果物(梨) 鶏むね肉の和風サラダ	豚挽肉,ベーコン,★粉チーズ,★牛乳,カットわかめ,鶏肉	★スパゲッティ,油,★バター,オリーブ油,砂糖	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム水煮,ピーマン,トマトピューレ,キャベツ,きゅうり,もやし,レモン汁,梨	塩,こしょう,ケチャップ,酒,中濃ソース,しょうゆ,酢,粒入りマスタートード
9	水	たれカツ丼 牛乳 かきあえなます すまし汁	豚肉,鯖削り節(だし),★牛乳,鶏肉	米,麦,揚げ油,★小麦粉,★生パン粉,砂糖,つきこんにゃく,★あられ麩,★白すりごま,★白ねりごま	キャベツ,にんじん,きゅうり,菊の花,干しいたけ,れんこん,だいこん,しめじ,えのきたけ,ねぎ,小松菜	塩,こしょう,しょうゆ,みりん,酒,酢
10	木	鶏肉とときのこのピラフ 牛乳 カレーポテオムレツ トマトスープ	鶏肉,★牛乳,豚挽肉,★鶏卵,鳥がら,ベーコン,いんげん豆	米,麦,豆乳バター,じゃがいも,卵なしマヨネーズ	にんにく,しめじ,マッシュルーム水煮,エリンギ,たまねぎ,にんじん,だいこん,キャベツ,ホールトマト(缶)	酒,塩,こしょう,しょうゆ,カレー粉,パプリカ
11	金	麦ご飯 牛乳 棒棒鶏風サラダ サメのねぎソースがけ 小松菜と卵のスープ	★牛乳,もうかざめ,鶏肉,鳥がら,カットわかめ,★鶏卵	米,麦,★小麦粉,油,砂糖,ごま油,★白すりごま,★白ねりごま,でん粉	ねぎ,しょうが,もやし,にんじん,きゅうり,たまねぎ,えのきたけ,小松菜,ねぎ	酒,こしょう,酢,しょうゆ,オイスターソース,トウバンジャン,塩
14	月	ピザトースト 牛乳 ポトフ 果物(プルーン)	ベーコン,★ピザ用チーズ,★牛乳,鳥がら,豚肉	★無塩食パン,油,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,ピーマン,マッシュルーム水煮,トマトピューレ,セロリー,にんじん,キャベツ,オレンジ	こしょう,ケチャップ,トマトペースト,中濃ソース,塩
15	火	チャーハン 牛乳 いかのかりんと揚げ 酸辣湯	焼き豚,★牛乳,★いか,鳥がら,豚肉,豆腐,★鶏卵	米,麦,油,揚げ油,でん粉,ラー油	にんじん,ねぎ,干しいたけ,小松菜,しょうが,にんにく,たけのこ水煮,しめじ,もやし	しょうゆ,酒,塩,こしょう,酢
16	水	鯛めし 牛乳 高野豆腐と根菜の甘味噌和え 沢煮椀	昆布(だし),真鯛のアラ(だし),真鯛,さぎみのり,★牛乳,高野豆腐,鯖削り節(だし),鶏肉,油揚げ	米,揚げ油,でん粉,さつまいも,三温糖,★白いりごま	かぼちゃ,ごぼう,しょうが,にんじん,だいこん,しめじ,ねぎ	酒,うすくちしょうゆ,塩,赤みそ,しょうゆ
17	木	麦ご飯 牛乳 だご汁 さごしの香味焼き ひじきの和風サラダ	★牛乳,さごし,干ひじき,鯖削り節(だし),昆布(だし),鶏肉	米,麦,砂糖,ごま油,★白いりごま,油,こんにゃく,★小麦粉	しょうが,ねぎ,キャベツ,きゅうり,にんじん,もやし,だいこん,ごぼう,しめじ,ねぎ	酒,しょうゆ,酢,赤みそ,白みそ
18	金	きしめん 牛乳 名古屋手羽先風チキン 鬼まんじゅう	昆布(だし),煮干し(だし),鯖削り節(だし),鶏肉,油揚げ,かまぼこ,花かつお,★牛乳,鶏肉	★冷凍きしめん,米粉,油,砂糖,さつまいも,★小麦粉	にんじん,だいこん,ねぎ,小松菜,にんにく,しょうが	酒,うすくちしょうゆ,みりん,塩,こしょう,しょうゆ,ベーキングパウダー
24	木	ゆかりご飯 牛乳 酢豚 野菜の塩昆布和え	ちりめんじゃこ,★牛乳,豚肉,塩昆布	米,麦,揚げ油,じゃがいも,でん粉,油,砂糖,ごま油	ゆかり,たまねぎ,にんじん,たけのこ水煮,干しいたけ,ピーマン,もやし,きゅうり	塩,こしょう,しょうゆ,ケチャップ,酢
25	金	おそば屋さんのカレー丼 牛乳 わかめスープ ごま団子	豚肉,鯖削り節(だし),昆布(だし),煮干し(だし),なると,★牛乳,鶏肉,カットわかめ,いんげん豆	米,麦,砂糖,でん粉,さつまいも,白玉粉,三温糖,★白いりごま,揚げ油	たまねぎ,ねぎ,グリーンピース(冷凍),にんにく,もやし,えのきたけ	酒,塩,しょうゆ,みりん,カレー粉,こしょう
28	月	味噌ラーメン 牛乳 いかとじゃが芋のチリソース和え 果物(りんご)	豚肉,カットわかめ,鳥がら,昆布(だし),★牛乳,★いか	★冷凍ラーメン,油,★白すりごま,揚げ油,でん粉,じゃがいも,砂糖	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,もやし,キャベツ,にら,ねぎ,りんご	酒,赤みそ,白みそ,ハチ味噌,塩,こしょう,一味唐辛子,トウバンジャン,ケチャップ,しょうゆ,パプリカ
29	火	野沢菜ご飯 牛乳 鶏の山賊焼き 田舎汁 シャインマスカット入りゼリー	★牛乳,鶏肉,鯖削り節(だし),鶏肉,高野豆腐,粉寒天	米,麦,ごま油,★白いりごま,揚げ油,でん粉,砂糖	のぎわな漬,しょうが,にんにく,しめじ,えのきたけ,ねぎ,にんじん,だいこん,小松菜,シャインマスカット	しょうゆ,酒,みりん,塩,サイダー
30	水	シナモントースト 牛乳 チリコンカン 野菜サラダ	★牛乳,豚挽肉,大豆ミート,鳥がら,大豆	★食パン,豆乳バター,グラニュー糖,砂糖,油,★小麦粉,じゃがいも	にんにく,にんじん,たまねぎ,トマトピューレ,マッシュルーム水煮,キャベツ,きゅうり,みかん缶	シナモン,赤ワイン,塩,こしょう,チリパウダー,ケチャップ,中濃ソース,しょうゆ,パセリ(乾),酢,粉辛子

※食材仕入れまたは行事などにより献立を変更することがあります。

★印はアレルギーなどで除去の対象となる食材です。