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
2	火	米粉のハヤシライス 牛乳 コーンサラダ 冷凍りんご	豚肉,鳥がら,★牛乳	米,麦,油,米粉,黒砂糖,砂糖, ★バター,オリーブ油	生姜,にんにく,セロリ,玉葱,人参, マッシュルーム水煮,トマトピューレ, キャベツ,胡瓜,ホールコーン,冷凍 りんご	赤ワイン,トマトペースト, 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,酢,粉辛子
3	水	いちごヨーグルトトースト 牛乳 アヒアコ 人参ドレッシングサラダ	★プレーンヨーグルト,★牛 乳,鳥がら,鶏肉,ツナ水煮	★食パン,豆乳バター,砂糖, じゃがいも,オリーブ油	たまねぎ,にんじん,クリームコーン, ホールコーン,キャベツ,きゅうり	ミルメークいちご,酒, 塩,こしょう,酢,うすくち しょうゆ
4	木	ご飯 牛乳 おざく 鮭のごま味噌フライ もやしのピリ辛和え	★牛乳,生鮭,削り節(だし), 鶏肉	米,揚げ油,卵なしマヨネーズ, ★白いり・すりごま,砂糖,★小 麦粉,★生パン粉,こんにゃく	もやし,にんじん,きゅうり,干しい たけ,だいこん,ごぼう,しめじ,小松 菜	白みそ,みりん,しょう ゆ,酢,塩,トウバンジャ ン,酒
5	金	クリームカレーうどん 牛乳 野菜のかき揚げ 果物(プルーン)	昆布(だし),厚削り節(だし), 油揚げ,豚肉,なると,豆乳,★ 牛乳,竹輪,高野豆腐,大豆	★冷凍うどん,油,でん粉,さつ まいも,米粉,長いも,揚げ油	たまねぎ,ねぎ,小松菜,にんじん, ホールコーン,プルーン	塩,しょうゆ,みりん,カ レー粉
8	月	ブルコギ丼 牛乳 卵スープ 中華風漬物	豚肉,★牛乳,鳥がら,鶏肉, カットわかめ,★鶏卵	米,麦,油,砂糖,でん粉,ごま油, マロニー,★白すりごま	にんにく,にんじん,たまねぎ,もやし, にら,干しいたけ,しょうが,はくさ い,えのきたけ,きゅうり,だいこん	酒,みりん,しょうゆ,コ チジャン,塩,こしょう, 一味唐辛子
9	火	玄米ご飯 牛乳 打ち豆汁 さごしの香味焼き 菊の花の和え物	★牛乳,さごし,削り節(だし), 昆布(だし),鶏肉,打ち豆,油 揚げ	米,玄米,砂糖,ごま油,さといも	しょうが,ねぎ,小松菜,キャベツ,も やし,干し菊,にんじん,だいこん,ね ぎ	酒,しょうゆ,酢,みりん, 白みそ,赤みそ
10	水	鶏肉ときのこのピラフ 牛乳 マカロニスープ じゃがいも入りオムレツ	鶏肉,★牛乳,★鶏卵,鳥が ら,豚肉	米,麦,豆乳バター,じゃがいも, 卵なしマヨネーズ,★アルファ ベットマカロニ	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,キャ ベツ,ホールコーン,小松菜	酒,塩,こしょう,しょう ゆ,パセリ(乾),ケ チャップ,白ワイン
11	木	チリミートドッグ 牛乳 コールスローサラダ チキンスープ	豚挽肉,大豆ミート,★ピザ用 チーズ,★牛乳,鳥がら,鶏肉, レンズまめ(乾)	★無塩コッペパン,油,★小麦 粉,三温糖,砂糖,米粉,じゃが いも	にんにく,たまねぎ,キャベツ,にんじ ん,きゅうり,ホールコーン,セロリー, ごぼう	赤ワイン,ウスターソース, トマトチリソース,チリパウ ダー,しょうゆ,塩,こしょ う,酢,粉辛子,酒
12	金	野沢菜ご飯 鶏の山賊焼き 牛乳 東御市産野菜の味噌汁 シャインマスカット入りゼリー	★牛乳,鶏肉,削り節(だし), 粉寒天	米,麦,油,★白いりごま,揚げ 油,でん粉,砂糖,じゃがいも	野沢菜漬,生姜,にんにく,しいたけ, えのきたけ,ねぎ,人参,だいこん,た まねぎ,小松菜,シャインマスカット	しょうゆ,酒,みりん,白 みそ,赤みそ,サイダー
16	火	ごまご飯 牛乳 鶏肉と根菜の甘酢あん マロニスープ	★牛乳,鶏肉,鳥がら	米,麦,ごま油,★白いりごま,★ 黒いりごま,揚げ油,じゃがいも, でん粉,油,砂糖,マロニー	ごぼう,しょうが,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,小松菜	塩,酒,しょうゆ,ケ チャップ,酢,こしょう
17	水	キムチチャーハン 牛乳 高野豆腐と大豆の甘辛和え 大根のスープ シークワーサーゼリー	豚肉,★鶏卵,★牛乳,高野豆 腐,大豆,鳥がら,鶏肉,カット わかめ,粉寒天	米,麦,油,でん粉,揚げ油,三温 糖,砂糖	にんじん,はくさい,キムチ漬,ねぎ, しょうが,にんにく,だいこん,えのき たけ,シークワーサー果汁	しょうゆ,酒,塩,こしょ う,みりん,一味唐辛子
18	木	ご飯 牛乳 鯖の文化干し 切干大根の煮物 塩豚汁	★牛乳,鯖文化干し,油揚げ, 厚削り節(だし),豚肉,豆腐	米,油,砂糖,こんにゃく	にんじん,切干し大根,干しいた け,ごぼう,だいこん,しめじ,小松菜	みりん,しょうゆ,酒,塩
19	金	麦ご飯 牛乳 手作りおおか昆布 ワカサギの南蛮漬け 車麩入り肉じゃが	★牛乳,角切り昆布,削り節 (だし),かつお節,★わかさ ぎ,豚肉	米,麦,三温糖,★白いりごま, でん粉,揚げ油,砂糖,こんにゃ く,じゃがいも,★車麩	しょうが,たまねぎ,にんじん,ピーマ ン,小松菜	しょうゆ,酢,塩,みりん
20	土	スパゲティ味噌ミートソース 牛乳 味噌ドレッシングサラダ 米粉の味噌パン	豚挽肉,大豆ミート,★粉チー ズ,★牛乳,豆乳	★スパゲッティ,油,★小麦粉, 砂糖,ごま油,★白すりごま,★ 白いりごま,米粉,三温糖	にんにく,生姜,人参,たまねぎ,マッ シュルーム水煮,トマトピューレ,キャ ベツ,きゅうり,もやし,ホールコーン	赤ワイン,塩,こしょう,カレー 粉,ナツメグ,クローブ,赤み そ,パセリ(乾),白みそ,酢, しょうゆ,ベーキングパウダー
24	水	さつま芋ご飯 牛乳 さんまの筒煮 れんこん団子汁	★牛乳,昆布(だし),さんま, 削り節(だし),鶏挽肉	米,さつまいも,★黒いりごま, 砂糖,でん粉	しょうが,たまねぎ,れんこん,にんじ ん,はくさい,ねぎ,小松菜	酒,塩,しょうゆ,みりん, 酢,うすくちしょうゆ
25	木	タンメン 牛乳 ビーンズポテト 果物(なし)	豚肉,鳥がら,昆布(だし),★ 牛乳,大豆	★冷凍ラーメン,油,ごま油,揚 げ油,じゃがいも,でん粉	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,ホールコー ン,梨	酒,うすくちしょうゆ, 塩,こしょう,パプリカ, ガーリックパウダー
26	金	昆布ご飯 牛乳 ぎせい豆腐 田舎汁	豚肉,刻み昆布,★牛乳,鶏挽 肉,★鶏卵,豆腐,削り節(だ し),鶏肉	米,麦,油,砂糖,こんにゃく,じゃ がいも	ごぼう,にんじん,干しいたけ,たま ねぎ,小松菜,だいこん,しめじ,ねぎ	酒,しょうゆ,塩,みり,白 みそ,赤みそ
29	月	豆とひき肉のカレー 牛乳 福神漬け ひじきとコーンのサラダ	大豆ミート,豚挽肉,レンズま め(乾),★牛乳,干ひじき,ツ ナオイル漬け	米,麦,豆乳バター,油,★小麦 粉,砂糖	にんにく,しょうが,セロリー,たまね ぎ,にんじん,ホールトマト,福神漬, キャベツ,ホールコーン	ターメリック,クミン,塩,胡椒, オールスパイス,クローブ,ナツメ グ,コリアンダー,ケチャップ,ウ スターソース,チャツネ,醤油,酢
30	火	揚げパン(のり塩) 牛乳 ツナサラダ 米粉の豆乳ホワイトシチュー	青のり,★牛乳,鳥がら,ひよこ まめ(乾),鶏肉,豆乳,海藻 ミックス,いか	★ミルクパン,グラニュー糖,揚 げ油,じゃがいも,米粉,豆乳パ ター,オリーブ油,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,ホールコー ン	塩,ガーリックパウダー, 酒,こしょう,パセリ(乾), 酢,粉辛子,バジル(乾)

※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。