




# 献立表

※献立名のマークと同じところが、その献立に含まれる材料名です。  
 ※材料の都合により献立が変更する場合があります。  
 ※20、21日はスプーン  を持ってきてください。

日	曜	献立名	材料名	エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	つるグループ、わくわくおやつ
9/2	金	◆麦御飯 ◎豆腐ハンバーグ ★切干大根酢の物 ●すまし汁	◆米(白米)、麦◎鶏挽肉、豚挽肉、絞豆腐、玉葱、しょうゆ、みりん、卵、パン粉、塩、こしょう★切干大根、人参、きゅうり、淡口、酢、砂糖●玉葱、しめじ、おつゆふ、いりこ、淡口、塩	410	21.6	きな粉団子
5	月	◆御飯 ◎魚フライ ★きゅうりのごま和え ●かきたま汁	◆米(7分)◎魚切身、小麦粉、卵、パン粉、ケチャップ、ソース★きゅうり、人参、白ごま、酢、砂糖、淡口●玉葱、干しいたけ、ワカメ、卵、いりこ、淡口、塩、片栗粉	435	23.0	レースパン
6	火	◆きび御飯 ◎マーボーなす ★中華サラダ ●レバー甘辛煮	◆米(白米)、もちきび◎豚挽肉、なす、干しいたけ、にんにく、にら、砂糖、味噌、しょうゆ、オイスターソース、塩、片栗粉★春雨、きゅうり、ハム、人参、酢、砂糖、淡口、ごま油●鶏レバー、生姜、しょうゆ、砂糖、みりん	406	18.3	卵サンド
7	水	◆麦御飯 ◎すき焼き風煮 ★マカロニサラダ ●牛乳▽納豆	◆米(白米)、麦◎豚こま切れ、干しいたけ、こんにゃく、玉葱、人参、キャベツ、厚あげ、しょうゆ、砂糖、酒、みりん★マカロニ、きゅうり、コーン缶、玉葱、塩、こしょう、酢、油●牛乳▽納豆	393	20.6	ヨーグルト和え
8	木	◆御飯 ◎鶏の味噌焼き ★大根とツナの酢物 ●すまし汁	◆米(7分)◎鶏モモ、しょうゆ、みりん★大根、きゅうり、人参、ツナ缶、砂糖、酢、淡口●玉葱、えのき、木綿豆腐、葱、いりこ、淡口、塩	412	21.5	大学芋
9	金	◆麦御飯 ◎豚肉と春雨の中華風煮 ★まめめサラダ ●田作り	◆米(白米)、麦◎豚こま切れ、春雨、人参、干しいたけ、キャベツ、玉葱、生姜、酒、淡口、砂糖、オイスターソース、ごま油★大豆、金時豆、玉葱、きゅうり、チーズ、竹輪、マヨネーズ●いりこ、砂糖、しょうゆ、みりん	388	16.8	ポップ団子
12	月	◆麦御飯 ◎鯛のすり身揚げ ★焼きなす和え ●うどん汁	◆米(白米)、麦◎鯛すり身、玉葱、にら、キャベツ★なす、きゅうり、花かつお、淡口、砂糖●玉葱、人参、うどん、いりこ、淡口、塩	438	22.0	二色蒸しパン
13	火	◆ワカメ御飯 ◎豚肉の生姜焼き ★南瓜サラダ ●味噌汁	◆米(7分)、ワカメ飯素◎豚モモ、生姜、しょうゆ、みりん★南瓜、きゅうり、玉葱、レースン、塩、こしょう、マヨネーズ●ワカメ、木綿豆腐、あげ、いりこ、味噌	412	18.5	サーターアンダーギー
14	水	◆麦御飯 ◎鶏のチーズパン粉焼き ★もやしのナムル ●すまし汁	◆米(白米)、麦◎鶏ムネ、オリーブオイル、パン粉、粉チーズ、塩、こしょう★もやし、小松菜、人参、淡口、酒、ごま油、砂糖●玉葱、しめじ、巻ふ、にら、いりこ、淡口、塩	379	20.4	焼きそば
15	木	◆きび御飯 ◎竹輪の磯辺揚げ ★ひじきの炒煮 ●呉汁	◆米(白米)、もちきび◎竹輪、青のり、卵、小麦粉、塩★芽ひじき、あげ、人参、こんにゃく、豚挽肉、しょうゆ、砂糖、酒★大豆、干しいたけ、大根、ごぼう、いりこ、味噌	432	18.3	りんごケーキ
16	金	◆麦御飯 ◎豚肉とごぼうのごま味噌煮 ★さつま芋サラダ ●牛乳▽ふりかけ	◆米(白米)、麦◎豚こま切れ、玉葱、干しいたけ、人参、ごぼう、厚あげ、白ごま、味噌、酒、砂糖、しょうゆ★さつま芋、きゅうり、チーズ、玉葱、マヨネーズ、牛乳▽いりこ、青のり、花かつお、しょうゆ、塩	420	20.5	お好み焼き
20	火	◆カレーライス ◎ヨーグルト和え ★焼きなす	◆米(7分)、豚こま切れ、じゃが芋、玉葱、人参、にんにく、カレールー、しょうゆ、ケチャップ◎ヨーグルト、みかん缶、バナナ、りんご★なす、きゅうり、淡口、砂糖	435	19.6	いきなり団子
21	水	◆そばろ御飯 ◎もやしのおかか和え ★すまし汁 ●果物	◆米(7分)、鶏挽肉、こんにゃく、生姜、しょうゆ、砂糖、みりん、のり◎もやし、ピーマン、人参、花かつお、淡口、砂糖★玉葱、えのき、ワカメ、いりこ、淡口、塩●梨	408	20.8	フレンチトースト
22	木	◆雑穀御飯 ◎ボークビーンズ ★スパゲティサラダ ●牛乳	◆米(白米)、赤米、黒米、もちきび◎豚こま切れ、大豆、人参、玉葱、じゃが芋、トマト水煮、塩、こしょう、しょうゆ、にんにく★スパゲティ、きゅうり、コーン缶、カレー粉、油、酢、淡口●牛乳	392	21.5	みかん寒天
26	月	◆麦御飯 ◎魚の照焼き ★うの花サラダ ●豚汁	◆米(白米)、麦◎魚切身、みりん、しょうゆ★おから、玉葱、人参、きゅうり、マヨネーズ、酢、砂糖、淡口、油、塩●豚こま切れ、干しいたけ、こんにゃく、白菜、ごぼう、葱、いりこ、味噌	425	21.8	みたらし団子
27	火	【新入園児給食試食会】 ◆きび御飯 ◎ひじき入り松風焼き ★きゅうりの酢物 ●にゅう麵▽果物	◆米(白米)、もちきび◎鶏挽肉、豚挽肉、芽ひじき、生姜、玉葱、パン粉、卵、しょうゆ、みりん★きゅうり、ちりめんじゃこ、ワカメ、酢、砂糖、淡口●そうめん、人参、玉葱、いりこ、淡口、塩▽りんご	411	18.9	ジャムサンド
28	水	◆麦御飯 ◎肉じゃが ★もやしのごま和え ●牛乳▽納豆	◆米(白米)、麦◎豚こま切れ、こんにゃく、干しいたけ、玉葱、人参、じゃが芋、砂糖、酒、しょうゆ★もやし、人参、小松菜、白ごま、淡口、砂糖●牛乳▽納豆	396	20.6	フルーツ白玉
29	木	◆御飯 ◎豚肉のスタミナ焼き ★白和え ▽すまし汁	◆米(7分)◎豚モモ、にんにく、しょうゆ、みりん★青菜、こんにゃく、人参、絞豆腐、白ごま、味噌、砂糖▽玉葱、しめじ、おつゆふ、葱、いりこ、淡口、塩	415	18.8	ココア蒸しパン
30	金	【お誕生日特別メニュー】 ◆チキンカツバーガー ◎ポテトサラダ、トマト ★野菜スープ ●みかんちゃん	◆パン、鶏ムネ、塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、ケチャップ、ソース◎じゃが芋、きゅうり、人参、玉葱、マヨネーズ、レタス、トマト★ウインナー、玉葱、キャベツ、ワカメ、鶏ガラ、淡口、塩●みかんジュース	440	23.0	のりまき