様

（2）

2023、9月分予定献立

保護者確認欄

除去不可能
除去可能

（月）	（火）	（水）	（木）	（金）
				1
4　減量パン	5　梅ご飯	6 減量黒糖パン	7　米飯	8　米飯
フランクフルトのケチャップ和え キャベツとコーンの和え物 じゃがいものスープ	たまご焼き 豚汁 ぶどう	塩ラーメン さっぱりサラダ	ゴーヤのかき揚げ チンゲンサイのいろどり和え ちゃんこ汁	青じそガッパオ風 春雨スープ
11　減量パン	12　米飯	13　米飯	14　米飯	15　米飯
魚(かれい)のカレー揚げ 添え野菜 ワンタンスープ	マーボー豆腐 海と畑のサラダ	焼きハンバーグ(おろしソースかけ) ほうれんそうの和え物 冬瓜のすまし汁	豚丼 中華風サラダ	牛肉とピーマンの炒め物 夏野菜のみそ汁
18	19　米飯	20　減量パン	21　米飯	22　麦ご飯
	ヤンニョムチキン ナムル わかめスープ	焼きそば こんにゃくサラダ	焼き魚(さけ) 小松菜の和え物 わかめと豆腐のみそ汁　味付けのり	サマーカレー フルーツ白玉
25　減量パン	26　米飯	27　米飯	28　米飯	29　米飯
ささみフライ ボイルキャベツ（小袋とんかつソース） もち麦スープ	スタミナ丼(肉、野菜) ふのみそ汁	さんまのかぼす煮 きゅうりの和え物 高野豆腐の五目煮	豚肉とキムチの炒め物 もずくスープ	鶏肉のねぎ塩レモン きんぴらごぼう 魚麺のすまし汁　お月見ゼリー

2023、9

No. 1

4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)
減量パン	梅ご飯	減量黒糖パン	米飯	米飯
フランクフルトのケチャップ和え	たまご焼き	塩ラーメン	ゴーヤのかき揚げ	青じそガッパオ風
キャベツとコーンの和え物	豚汁	さっぱりサラダ	チンゲンサイのいろどり和え	春雨スープ
じゃがいものスープ	ぶどう		ちゃんこ汁	

材料	小	中
レバー入りチキンフランク 40g	1本	
レバー入りチキンフランク 50g		1本
ケチャップ	6	7.5
ウスターソース	1.2	1.5
上白糖	0.12	0.15
水	1.2	1.5
キャベツ	34	40.8
冷凍ホールコーン	5	6
天外天塩	0.3	0.36
こしょう	0.02	0.02
ベーコン	10	12
じゃがいも	30	36
たまねぎ	28.2	33
にんじん	9	11
セロリー	3.25	4
丸鶏スープベースHD	12	12
天外天塩	0.65	0.7
こしょう	0.03	0.04

材料	小	中
たまご焼き(具入り)50g	1個	1個
豚肉ももスライス	10	15
にんじん	10	14
冷凍豆腐	30	35
突きこんにゃく	20	25
ごぼう	9	11
葉ねぎ	3.5	3.5
みそ	6.9	7
煮干し	4	4
ベリーA 6g	3個	
ピオーネ 10g		2個
乾燥カリカリ梅	1.94	2.5

材料	小	中
	小1年	80
冷凍蒸し中華麺	小2～6年	100
	中・職	120
ごま油	1	1.2
豚肉ももスライス	10	12
にんにく	0.5	0.6
しょうが	0.3	0.36
米ぬか油	0.4	0.48
焼豚	10	12
なると	6.4	7.68
たまねぎ	12	14.4
もやし	12	14.4
にんじん	7.5	8.64
きくらげ	0.3	0.36
葉ねぎ	3.5	4.46
冷凍ホールコーン	6.4	7.68
スープベースチキン	10	10
中華スープの素	0.5	0.6
ごま油	0.5	0.6
天日塩	2	2.4
こしょう	0.05	0.05
清酒	0.8	0.96
ごま油	0.7	0.84
だいこん	20	24
キャベツ	35	42
カットわかめ	0.5	0.6
親鶏素焼きスライス	10	12
上白糖	1.87	2.24
米酢	3.64	4.37
うすくちしょうゆ	3.82	4.58

材料	小	中
かぼちゃ拍子木切り	24	28.8
たまねぎ	22	26.4
にがうり	10	12
天ぷら粉	10.4	12.48
カレー粉	0.5	0.6
天外天塩	0.2	0.24
米ぬか油	8	9.6
キャベツ	20.8	24.96
チンゲンサイ	27.2	32.64
にんじん	4	4.8
冷凍ホールコーン	4	4.8
ポークハム	6.4	7.68
うすくちしょうゆ	2.08	2.5
上白糖	0.32	0.38
鶏つくね	30	35
はくさい	20	24
チンゲンサイ	15	18
にんじん	9	10.8
塩蔵わかめ	1.2	1.2
スープベースチキン	15	15
天外天塩	0.2	0.22
うすくちしょうゆ	3.5	3.8

材料	小	中
豚ひき肉	15	18
鶏ひき肉	15	18
蒸し大豆	15	18
米ぬか油	0.3	0.36
にんじん	5	6
炒り卵	20	24
ピーマン	5	6
たまねぎ	15	18
青じそ	1.2	1.44
オイスターソース	4	4.8
うすくちしょうゆ	1	1.2
にんにく	0.3	0.36
天外天塩	0.05	0.06
こしょう	0.02	0.02
ごま油	0.5	0.6
チリパウダー	0.01	0.01
はるさめ	4	4.5
チキンハム	10	12
もやし	10	12
にんじん	7	9
きくらげ	0.2	0.3
葉ねぎ	3.5	3.5
丸鶏スープベースHD	15	15
天外天塩	0.12	0.13
こしょう	0.02	0.03
うすくちしょうゆ	3.5	3.6

2023、9

No. 2

11(月)			12(火)			13(水)			14(木)			15(金)		
減量パン			米飯			米飯			米飯			米飯		
魚(かれい)のカレー揚げ			マーボー豆腐			焼きハンバーグ(おろしソースかけ)			豚丼			牛肉とピーマンの炒め物		
添え野菜			海と畑のサラダ			ほうれんそうの和え物			中華風サラダ			夏野菜のみそ汁		
ワンタンスープ						冬瓜のすまし汁								
材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中
かれい切身50g	1切れ	1切れ	冷凍豆腐	100	110	豆腐入りハンバーグ(乳卵抜き)60g	1個	1個	豚肉ももスライス	40	48	牛肉ももばらスライス	45	54
天外天塩	0.25	0.25	豚ひき肉	38	45	上白糖	0.96	0.96	しょうが	0.25	0.3	米ぬか油	0.5	0.6
カレー粉	0.05	0.05	しょうが	0.8	1	こいくちしょうゆ	2.4	2.4	たまねぎ	70	84	にんじん	10	12
でんぷん	5.7	5.7	にんにく	0.8	1	清酒	0.6	0.6	にんじん	16	19.2	たけのこ水煮	20	24
米ぬか油	5	5	たまねぎ	32	38	本みりん	0.6	0.6	おつゆふ	1.9	2.28	ピーマン	15	18
			にんじん	15	18	米酢	0.72	0.72	しらたき	35	42	もやし	12	14.4
キャベツ	40	48	乾ししいたけ	0.4	0.5	だいこん	20	20	葉ねぎ	5	6	しょうが	0.48	0.58
きゅうり	8	9.6	にら	6.5	7				米ぬか油	0.5	0.6	こいくちしょうゆ	3.6	4.32
天外天塩	0.3	0.36	八丁みそ	5.2	6.3	冷凍ほうれんそう	40	48	三温糖	1.5	1.8	清酒	0.5	0.6
こしょう	0.02	0.02	トウバンジャン	0.25	0.45	にんじん	3	3.6	こいくちしょうゆ	3.2	3.84	三温糖	2	2.4
			こいくちしょうゆ	4.2	5	上白糖	0.5	0.6	うすくちしょうゆ	3.2	3.84	オイスターソース	1	1.2
ワンタンの皮	8	9	三温糖	1.2	1.44	うすくちしょうゆ	2.5	3	清酒	1	1.2			
鶏もも皮なし	15	18	オイスターソース	0.44	0.53				本みりん	1	1.2	かぼちゃ角切り	15	18
しょうが	0.2	0.24	清酒	1	1.2	とうがん	35	40				なす	10	12
たまねぎ	20	24	ごま油	0.4	0.5	鶏もも皮つき	20	25	こんにゃく寒天	0.5	0.6	にんじん	10	12
にんじん	10	12	でんぷん	1.5	1.6	にんじん	10	12	チキンハム	12	14.4	たまねぎ	18	24
葉ねぎ	3.5	3.5				乾ししいたけ	1	1	キャベツ	25	30	油揚げ	2	2.2
丸鶏スープベースHD	15	15	キャベツ	17	20.4	天外天塩	0.13	0.14	にんじん	5	6	葉ねぎ	4	4
天外天塩	0.2	0.22	きゅうり	10	12	うすくちしょうゆ	4.2	4.6	きゅうり	10	12	みそ	7.25	7.4
こしょう	0.02	0.03	まぐろ油漬け	15	18	清酒	0.3	0.35	きくらげ	0.1	0.12	煮干し	4	4
うすくちしょうゆ	4.5	4.6	にんじん	5	6	削り節 3号だし	4	4	うすくちしょうゆ	4.56	5.47			
ごま油	0.4	0.45	冷凍ホールコーン	5	6	出し昆布	0.6	0.6	米酢	4.3	5.16			
			乾しひじき	1.5	1.8				上白糖	1.9	2.28			
			うすくちしょうゆ	2.2	2.64				ごま油	0.6	0.72			
			米酢	2.8	3.36									
			上白糖	1.2	1.44									

2023、9

No. 3

18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)
	米飯 ヤンニョムチキン ナムル わかめスープ	減量パン 焼きそば こんにゃくサラダ	米飯 焼き魚(さけ) 小松菜の和え物 わかめと豆腐のみそ汁　味付けのり	麦ご飯 サマーカレー フルーツ白玉

材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中
			鶏もも皮つき	50	60	焼きそばめん	28	33.6	さけ切身 50g	1切れ	1切れ	牛肉ももばら角切り	30	35
			清酒	2.5	3	豚肉ばらスライス	20	24	天外天塩	0.2	0.2	米ぬか油	0.3	0.35
			にんにく	0.5	0.6	キャベツ	34	40				にんにく	0.5	0.6
			でんぷん	5	6	もやし	20	25	こまつな	40	48	にんじん	20	22
			米ぬか油	5	6	たまねぎ	15	18	にんじん	3	3.6	たまねぎ	56	62
			根深ねぎ	5	6	にんじん	15	16	上白糖	0.6	0.72	なす	18	22
			オリーブ油	3	3.6	にら	3	3.5	うすくちしょうゆ	1.76	2.11	かぼちゃ	30	36
			コチジャン	1.5	1.8	葉ねぎ	3	3.5				冷凍さやいんげん	5	6
			ケチャップ	3.75	4.5	お好みソース	7	8	冷凍豆腐	40	45	給食用カレーフレーク	16	18
			清酒	1.25	1.5	ウスターソース	4.8	6	たまねぎ	20	24	ウスターソース	2	2.4
			本みりん	1.5	1.8	天外天塩	0.17	0.2	塩蔵わかめ	1.2	1.4	ケチャップ	2	2
			水	2.5	3	こしょう	0.02	0.04	葉ねぎ	3.5	3.5	赤ワイン	0.5	0.6
			いりごま	0.4	0.48	あおのり	0.25	0.3	出し昆布	0.6	0.6	天外天塩	0.2	0.25
						米ぬか油	0.5	0.6	削り節 3号だし	4	4	りんご	3	3
			冷凍ほうれんそう	40	48				みそ	6.9	7	ガラムマサラ	0.02	0.04
			もやし	20	24	サラダこんにゃく	20	24				ココナッツミルク	2.5	3
			にんじん	2	2.4	にんじん	5	6	味付けのり	1袋	1袋			
			ごま油	0.3	0.36	きゅうり	10	12				春夏冬だんご	25	30
			うすくちしょうゆ	3	3.6	キャベツ	20	24				みかん缶	25	30
						親鶏素焼きスライス	10	12				パインアップル缶	25	30
			塩蔵わかめ	1.5	1.8	上白糖	1.4	1.68				黄桃缶	25	30
			たまねぎ	10	12	米酢	2.1	2.52				上白糖	2	2.4
			焼きかまぼこ	6	7	うすくちしょうゆ	2.7	3.24				水	3	3.6
			にんじん	10	12	ごま油	0.3	0.36						
			葉ねぎ	3.5	3.5									
			丸鶏スープベースHD	15	15							米粒麦	9.7	12.5
			天外天塩	0.12	0.13									
			こしょう	0.02	0.03									
			うすくちしょうゆ	4.8	4.9									
			ごま油	0.2	0.22									

2023、9

No. 4

25(月)

減量パン
ささみフライ
ボイルキャベツ（小袋とんかつソース）
もち麦スープ

材料	小	中
ささみフライ(乳卵抜き)50g	1個	1個
米ぬか油	5	5
キャベツ	40	48
天外天塩	0.1	0.12
こしょう	0.01	0.01
小袋とんかつソース	1袋	1袋
焼豚	10	12
たまねぎ	20	24
にんじん	9	11
レタス	25	30
もち麦	3	3.5
丸鶏スープベースHD	12	12
天外天塩	0.68	0.7
こしょう	0.02	0.03

26(火)

米飯
スタミナ丼（肉、野菜）
ふのみそ汁

材料	小	中
牛肉ももばらスライス	45	54
米ぬか油	0.3	0.36
しょうが	0.2	0.24
にんにく	0.2	0.24
突きこんにゃく	15	18
清酒	0.5	0.6
こいくちしょうゆ	2.3	2.76
三温糖	1	1.2
大豆もやし	25	30
冷凍ほうれんそう	40	48
いりごま	1	1.2
うすくちしょうゆ	2.2	2.64
上白糖	0.6	0.72
米酢	2	2.4
ごま油	0.9	1.08
たまねぎ	30	35
油揚げ	2	2.2
塩蔵わかめ	1.2	1.3
おつゆふ	1.2	1.3
葉ねぎ	3.5	3.5
煮干し	4	4
みそ	6.9	7

27(水)

米飯
さんまのかぼす煮
きゅうりの和え物
高野豆腐の五目煮

材料	小	中
さんまかぼすレモン煮　40g	1尾	1尾
きゅうり	30	36
刻み昆布	0.5	0.6
こいくちしょうゆ	2.2	2.64
上白糖	0.45	0.54
米酢	1.8	2.16
ごま油	0.6	0.72
高野豆腐	10	12
鶏もも皮つき	20	24
米ぬか油	0.3	0.36
にんじん	15	18
たまねぎ	75	90
たけのこ水煮	15	18
冷凍さやいんげん	5	6
うすくちしょうゆ	4.2	5.04
こいくちしょうゆ	1.2	1.44
三温糖	1.3	1.56
本みりん	0.5	0.6
清酒	0.5	0.6
削り節 3号だし	1	1.2

28(木)

米飯
豚肉とキムチの炒め物
もずくスープ

材料	小	中
豚肉ももスライス	30	36
豚肉ばらスライス	20	24
米ぬか油	0.5	0.6
はくさいキムチ	10	12
キャベツ	34	40.8
大豆もやし	15	18
ぶなしめじ	10	12
オイスターソース	0.5	0.6
清酒	0.5	0.6
こいくちしょうゆ	3	3.6
乾燥もずく	0.3	0.35
冷凍豆腐	30	35
にんじん	9	11
えのきたけ	7	9
天外天塩	0.2	0.22
うすくちしょうゆ	3.5	3.8
丸鶏スープベースHD	15	15

29(金)

米飯
鶏肉のねぎ塩レモン
きんぴらごぼう
魚麺のすまし汁　お月見ゼリー

材料	小1，2年	その他
鶏むね皮つき	50	70
清酒	0.8	0.96
上白糖	0.5	0.6
根深ねぎ	4	4.8
レモン果汁	3	3.6
ごま油	1	1.2
中華スープの素	0.25	0.3
天日塩	0.5	0.6
水	3	3.6
ごぼう	15	18
にんじん	6	7.2
たけのこ水煮	6	7.2
突きこんにゃく	10	12
冷凍さやいんげん	2	2.4
三温糖	0.6	0.72
うすくちしょうゆ	0.66	0.79
こいくちしょうゆ	1.56	1.87
清酒	0.3	0.36
本みりん	0.3	0.36
魚麺	20	25
にんじん	10	12
乾燥湯葉	1	1.2
葉ねぎ	3.5	3.5
うすくちしょうゆ	3.6	3.8
天外天塩	0.15	0.16
出し昆布	0.6	0.6
削り節 3号だし	4	4
お月見ゼリー	1個	1個

お月見ゼリーは「行事食」扱いとさせていただきます。副食を食べられない方にもつけていきます。（明細を確認の上、喫食の判断をお願いします。）