

様

(8)

2023、9月分予定献立

保護者確認欄

エビ・イカ・カニ・タコ

乳製品

※9月はエビ・イカ・カニ・タコ、乳製品の
使用はありません。

(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 ちゃんこ汁	青じそガツパオ風 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 ポイルキャベツ(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 魚麵のすまし汁 お月見ゼリー

※牛乳(パック)は毎日つきます。

※わかめ、ちりめん等海産物には、エビ・カニ等が含まれることがあります。

4(月)			5(火)			6(水)			7(木)			8(金)			
減量パン 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			梅ご飯 たまご焼き 豚汁 ぶどう			減量黒糖パン 塩ラーメン さっぱりサラダ			米飯 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			米飯 青じそガッパオ風 春雨スープ			
材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	
レバー入りチキンフランク 40g	1本		たまご焼き(具入り)50g	1個	1個	冷凍蒸し中華麺	小1年	80	かぼちゃ拍子木切り	24	28.8	豚ひき肉	15	18	
レバー入りチキンフランク 50g		1本					小2~6年	100	たまねぎ	22	26.4	鶏ひき肉	15	18	
ケチャップ	6	7.5	豚肉ももスライス	10	15	ごま油	中・職	120	にがうり	10	12	蒸し大豆	15	18	
ウスターソース	1.2	1.5	にんじん	10	14			1	1.2	天ぶら粉	10.4	12.48	米ぬか油	0.3	0.36
上白糖	0.12	0.15	冷凍豆腐	30	35	豚肉ももスライス	10	12	カレー粉	0.5	0.6	にんじん	5	6	
水	1.2	1.5	突きこんにやく	20	25	にんにく	0.5	0.6	天外天塩	0.2	0.24	炒り卵	20	24	
キャベツ	34	40.8	ごぼう	9	11	しょうが	0.3	0.36	米ぬか油	8	9.6	ピーマン	5	6	
冷凍ホールコーン	5	6	葉ねぎ	3.5	3.5	米ぬか油	0.4	0.48	キャベツ	20.8	24.96	たまねぎ	15	18	
天外天塩	0.3	0.36	みそ	6.9	7	焼豚	10	12	チンゲンサイ	27.2	32.64	青じそ	1.2	1.44	
こしょう	0.02	0.02	煮干し	4	4	なると	6.4	7.68	にんじん	4	4.8	オイスターソース	4	4.8	
			ベリーA 6g	3個		たまねぎ	12	14.4	冷凍ホールコーン	4	4.8	うすくちしょうゆ	1	1.2	
ベーコン	10	12	ピオーネ 10g		2個	もやし	12	14.4	ポークハム	6.4	7.68	にんにく	0.3	0.36	
じゃがいも	30	36				にんじん	7.5	8.64	うすくちしょうゆ	2.08	2.5	天外天塩	0.05	0.06	
たまねぎ	28.2	33				きくらげ	0.3	0.36	上白糖	0.32	0.38	こしょう	0.02	0.02	
にんじん	9	11	乾燥カリカリ梅	1.94	2.5	葉ねぎ	3.5	4.46	鶏つくね	30	35	ごま油	0.5	0.6	
セロリー	3.25	4				冷凍ホールコーン	6.4	7.68	はくさい	20	24	チリパウダー	0.01	0.01	
丸鶏スープベースHD	12	12				スープベースチキン	10	10	チンゲンサイ	15	18	はるさめ	4	4.5	
天外天塩	0.65	0.7				中華スープの素	0.5	0.6	にんじん	9	10.8	チキンハム	10	12	
こしょう	0.03	0.04				ごま油	0.5	0.6	塩蔵わかめ	1.2	1.2	もやし	10	12	
						天日塩	2	2.4	スープベースチキン	15	15	にんじん	7	9	
						こしょう	0.05	0.05	天外天塩	0.2	0.22	きくらげ	0.2	0.3	
						清酒	0.8	0.96	うすくちしょうゆ	3.5	3.8	葉ねぎ	3.5	3.5	
						ごま油	0.7	0.84				丸鶏スープベースHD	15	15	
												天外天塩	0.12	0.13	
						だいこん	20	24				こしょう	0.02	0.03	
						キャベツ	35	42				うすくちしょうゆ	3.5	3.6	
						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							

25(月)			26(火)			27(水)			28(木)			29(金)		
減量パン			米飯			米飯			米飯			米飯		
ささみフライ			スタミナ丼(肉、野菜)			さんまのかぼす煮			豚肉とキムチの炒め物			鶏肉のねぎ塩レモン		
ポイルキャベツ (小袋とんかつソース)			ふのみそ汁			きゅうりの和え物			もずくスープ			きんぴらごぼう		
もち麦スープ						高野豆腐の五目煮						魚麵のすまし汁 お月見ゼリー		
材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中
ささみフライ(乳卵抜き)50g	1個	1個	牛肉ももばらスライス	45	54	さんまかぼすレモン煮 40g	1尾	1尾	豚肉ももスライス	30	36	鶏むね皮つき	小1, 2年	その他
米ぬか油	5	5	米ぬか油	0.3	0.36	きゅうり	30	36	豚肉ばらスライス	20	24	清酒	50	70
キャベツ	40	48	しょうが	0.2	0.24	刻み昆布	0.5	0.6	米ぬか油	0.5	0.6	上白糖	0.8	0.96
天外天塩	0.1	0.12	にんにく	0.2	0.24	こいくちしょうゆ	2.2	2.64	はくさいキムチ	10	12	根深ねぎ	0.5	0.6
こしょう	0.01	0.01	突きこんにやく	15	18	上白糖	0.45	0.54	キャベツ	34	40.8	レモン果汁	4	4.8
小袋とんかつソース	1袋	1袋	清酒	0.5	0.6	米酢	1.8	2.16	大豆もやし	15	18	ごま油	3	3.6
焼豚	10	12	こいくちしょうゆ	2.3	2.76	ごま油	0.6	0.72	ぶなしめじ	10	12	中華スープの素	1	1.2
たまねぎ	20	24	三温糖	1	1.2	高野豆腐	10	12	オイスターソース	0.5	0.6	天日塩	0.25	0.3
にんじん	9	11	大豆もやし	25	30	鶏もも皮つき	20	24	清酒	0.5	0.6	水	0.5	0.6
レタス	25	30	冷凍ほうれんそう	40	48	米ぬか油	0.3	0.36	こいくちしょうゆ	3	3.6	乾燥もずく	3	3.6
もち麦	3	3.5	いりごま	1	1.2	にんじん	15	18	冷凍豆腐	30	35	冷凍豆腐	0.3	0.35
丸鶏スープベースHD	12	12	うすくちしょうゆ	2.2	2.64	たまねぎ	75	90	にんじん	9	11	にんじん	6	7.2
天外天塩	0.68	0.7	上白糖	0.6	0.72	たけのこ水煮	15	18	えのきたけ	7	9	たけのこ水煮	6	7.2
こしょう	0.02	0.03	米酢	2	2.4	冷凍さやいんげん	5	6	天外天塩	0.2	0.22	突きこんにやく	10	12
			ごま油	0.9	1.08	うすくちしょうゆ	4.2	5.04	うすくちしょうゆ	3.5	3.8	冷凍さやいんげん	2	2.4
			たまねぎ	30	35	こいくちしょうゆ	1.2	1.44	丸鶏スープベースHD	15	15	三温糖	0.6	0.72
			油揚げ	2	2.2	三温糖	1.3	1.56				うすくちしょうゆ	0.66	0.79
			塩蔵わかめ	1.2	1.3	本みりん	0.5	0.6				こいくちしょうゆ	1.56	1.87
			おつゆふ	1.2	1.3	清酒	0.5	0.6				清酒	0.3	0.36
			葉ねぎ	3.5	3.5	削り節 3号だし	1	1.2				本みりん	0.3	0.36
			煮干し	4	4							魚麵	20	25
			みそ	6.9	7							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。)