

**9月献立使用材料表**

日	曜	献立名	黄の仲間		赤の仲間		緑の仲間		調味料その他 (小学部5・6年生)
			熱や力になる食品		血・肉・骨になる食品		体の調子を整える食品		
1 月		スタミナ豚丼 (ごはん) (弁当)	米 粟 砂糖 酒	豚肉 みそ 牛乳	もやし にんじん にら たまねぎ 牛乳	小松菜 切干大根 にんじん 牛乳	みりん 醤油 みるく		エネルギー 730 kcal タンパク 34.1 g 脂質 14.4 g 塩分 5.77 g
		牛乳							
		胡麻和え 厚揚げピーナッツのみそ汁 みかんゼリー	ごま 砂糖						
		ごはん	米						
2 火		牛乳							
		鯛のマヨネーズ焼き おかか和え きのこのみそ汁	酒	鰯身切身 味噌おかか みそ	たまねぎ バセリ レモン果汁 ほうれん草 もやし にんじん えのき しめじ 千椎茸 わかめ		食塩 ノンエッグマヨネーズ だしパック 和風だし		エネルギー 676 kcal タンパク 25.8 g 脂質 18.5 g 塩分 2.81 g
		冷やし中華 (中華めん) (野菜具)	ごま	ハム かにかま かまぼこ 豆	きゅうり もやし				エネルギー 682 kcal タンパク 23.1 g 脂質 14.1 g 塩分 5.40 g
3 水		(冷やし中華たれ) のむヨーグルト カレーポー	ハム	飲むヨーグルト カレーポー					
		大豆油							
		茎わかめのスープ	ごま油	茎わかめ	にんじん 千椎茸 ねぎ		チキンブイヨン 中華調味料 しょうゆ 食塩 こしょう		
		はちみつパン 牛乳	ハチミツパン 牛乳						エネルギー 712 kcal タンパク 32.8 g
4 木		鶏肉のバーベキューソース	酒 砂糖	鶏肉	しょうが リンゴソース ねぎ にんにく レモン果汁		醤油		エネルギー 19.6 g
		マカロニサラダ キャベツとベーコンのスープ	マカロニ	魚ソーセージ	きゅうり にんじん たまねぎ		ノンエッグマヨネーズ 食塩 こしょう		タンパク 3.23 g
		ごはん おかかふりかけ 牛乳	米 みりん	ベーコン	キャベツ たまねぎ		コンソメ 食塩 こしょう		タンパク 30.4 g 脂質 20.7 g 塩分 3.05 g
5 金		ごはん おかかふりかけ 牛乳	米 みりん	牛乳					エネルギー 730 kcal タンパク 25.1 g 脂質 20.7 g 塩分 3.05 g
		イチジクトトロコロ(小2コ・中高3コ)	サラダ油	イカナゲット					
		大豆の礎煮 卵のみそ汁	サラダ油 砂糖	蒸大豆 肉 さつま揚げ 鶏卵 みそ	ひじき にんじん しめじ たまねぎ あさつき		醤油 みりん だしパック 和風だし		
6 水		ごはん 牛乳	米 牛乳						
		アジフライ キャベツの卵巣漬け 真だくさん汁	酒	アジフライ	キャベツ	中濃ソース 白だし醤油 ねぎ	食塩 こしょう だしパック だしパック 和風だし		エネルギー 632 kcal タンパク 25.1 g 脂質 15.7 g 塩分 2.28 g
		さといも	米	みそ	ねぎ にんじん なめこ わかめ				
7 木		ごはん 牛乳	米 牛乳						
		アジフライ キャベツの卵巣漬け 真だくさん汁	酒	アジフライ					
		さといも	米	みそ					
8 火		ごはん 牛乳	米 牛乳						
		アジフライ キャベツの卵巣漬け 真だくさん汁	酒	アジフライ	キャベツ	中濃ソース 白だし醤油 ねぎ	食塩 こしょう だしパック だしパック		エネルギー 663 kcal タンパク 29.5 g 脂質 10.7 g 塩分 2.70 g
		さといも	米	みそ					
9 水		ななのミートソースパティ (ソフトめん)	ソフトめん						エネルギー 716 kcal タンパク 24.0 g
		(ミートソース)	オーブン油	豚肉	たまねぎ にんじん 握なす にんにく マッシュルーム トマトジュース トマト水煮		ケチャップ 中濃ソース こしょう 食塩		タンパク 11.8 g
		のむヨーグルト プロコリヒッコーンのサラダ ぶどうゼリー	飲むヨーグルト				ブロッコリー ホールコーン もやし ゼリー	青じそドレッシング	タンパク 3.27 g
10 木		焼豚炒飯	米 サラダ油	焼き豚 ナルト 無塩バター	ミックスペペジタルブ しょうが ねぎ		醤油 食塩 こしょう 中華調味料		エネルギー 737 kcal タンパク 24.1 g 脂質 17.1 g 塩分 3.61 g
		牛乳	牛乳						
		にらまんじゅう 春雨スープ	春雨 サラダ油	にらまんじゅう	小松菜 にんじん ねぎ きくらげ		醤油 みりん 食塩 こしょう		
11 火		ナン	ナン	牛乳					エネルギー 678 kcal タンパク 25.2 g 脂質 22.7 g 塩分 2.74 g
		キーマカレー	じゃがいも サラダ油	豚肉 大豆 桂豆	にんじんピューレ ミックス野菜 しょうが にんにく ソース こしょう コンソメ		カレールウ カレーフ 冷却庫 キャベツ ブロッコリー ホールコーン 肝 食塩 こしょう		エネルギー 0 kcal 塩分 0.00 g
		牛乳	サラダ油						
12 水		15 月 【敬老の日】							
		ごはん 牛乳	米 牛乳						
		さば山椒焼き 切干大根の煮物 青菜のみそ汁	酒	サバ身 砂糖 酒	鶏肉 みそ 鶏豆 さつま揚げ 豆腐 みそ	しそ ねりうめ かまぼこ 豆 花和え みそ	みりん 醤油 ねぎ わかめ	食塩 こしょう だしパック 和風だし	
13 木		キーマカレー 牛乳	じゃがいも サラダ油	豚肉 大豆 桂豆	にんじんピューレ ミックス野菜 しょうが にんにく ソース こしょう コンソメ		カレールウ カレーフ 冷却庫 キャベツ ブロッコリー ホールコーン 肝 食塩 こしょう		
		牛乳	牛乳						
		味噌ラーメン (中華めん)	米						
14 火		中華めん							
		(ラーメンスープ)	サラダ油	豚肉 ナルト みそ	たまねぎ もやし にんじん わかめ ねぎ ホールコーン にんにく		がらスープ ラーメンの素		エネルギー 766 kcal タンパク 25.5 g 脂質 18.2 g 塩分 3.60 g
		のむヨーグルト 春巻	飲むヨーグルト 春巻						
15 水		中華サラダ	砂糖 ごま油	ツナフレーク	ちんげんさい キャベツ 赤ビーマン もやし		醤油 醤油		エネルギー 760 kcal タンパク 28.2 g 脂質 22.8 g
		ガバオライス (ごはん)	米 粟						
		(ガバオ具)	オーブン油	豚肉 オイスターソース	にんにく たまねぎ ビーマン にんじん ホールコーン		食塩 こしょう 醤油 ミックスバイス ナンブラー みりん		
16 木		牛乳	牛乳						
		切干大根の煮物 ミートボールのラタトイユ煮	砂糖 酒	切干大根 キャベツ にんじん ごぼう 牛乳	ねぎ もやし しょうが		ナッシュマヨネーズ こしょう ナッシュラー 猫がらスープ 食塩		
		ミートボールのラタトイユ煮	牛乳						
17 火		ごはん 牛乳	米 牛乳						
		コーン sto	牛乳						
		ごはん 牛乳	米 牛乳						
18 水		ごはん 牛乳	米 粟						
		カレーラーメン (中華めん)	オーブン油	豚肉 ナルト みそ	たまねぎ もやし にんじん わかめ ねぎ ホールコーン にんにく		がらスープ ラーメンの素		
		牛乳	牛乳						
19 木		牛乳	牛乳						
		切干大根サラダ チキンオードブル	砂糖 サラダ油 ごま油 ライスバスク 酒	切干大根 キャベツ にんじん ごぼう 鶏肉	ねぎ もやし しょうが		ナッシュマヨネーズ こしょう ナッシュラー 猫がらスープ 食塩		
		コーン sto	牛乳						
20 火		ごはん 牛乳	米						
		揚げ物(小2コ中高3コ)	大豆油	ミートボール ウィンナー ウスターソース	野菜ミックス たまねぎ 黄ビーマン トマト水煮 しめじ トマトジュース		中濃ソース コンソメ 食塩 こしょう		
		チキンオーロース 五目スープ	サラダ油 砂糖 酒 片栗粉	豚肉 水	ぶりや たけのこ 水煮 赤ビーマン ピーマン しょ うが にんじん ねぎ		オイスターソース 醤油 チキンブイヨン		
21 水		ごはん 牛乳	米						
		鶏五目うどん (ソフトめん)	ソフトめん	さけフレーク	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれん草 千椎茸		醤油 食塩 みりん 和風だし だしパック		
		牛乳	牛乳						
22 木		厚焼玉子 卵巣漬	牛乳						
		ごはん 牛乳	米						
		チキンオーロース 五目スープ	サラダ油 砂糖 酒 片栗粉	カマボコ 豆腐	千椎茸 もやし ねぎ		中華調味料 食塩 こしょう 醤油		
23 火		秋分の日							
		鶏五目うどん (うどん汁)	牛乳						
		牛乳	牛乳						
24 水		イカのアヒチミ ツナサラダ しめじのお吸い物	チヂミ ツナフレーク 冷凍豆腐	もやし キュウリ しめじ ほうれん草 千椎茸			食塩 ノンエッグマヨネーズ こしょう 食塩 しょうゆ だしパック 和風だし		
		コッペパン 牛乳	牛乳						
		野菜コロッケ 大豆油 フレンチサラダ マッシュルームと豚肉のスープ	砂糖 オリーブ油						
25 木		ごはん 牛乳	米	さけフレーク					
		春雨サラダ かにかま玉スープ	春雨 ごま油 片栗粉	牛乳					
		里芋のそぼろ煮 たいこんのみそ汁	さといも サラダ油 砂糖 酒 片栗粉	鶏肉	たまねぎ にんじん グリンピース 千椎茸 しょうが		醤油 みりん だしパック 和風だし		
26 火		牛乳	牛乳						
		焼壳【小2コ中高3コ】 春雨サラダ	春雨 ごま油	ツナフレーク	キャベツ にんじん キュウリ わかめ		食塩 醤油 ねりがらし 醤油		
		かにかま玉スープ	片栗粉	かにかま 鶏卵	にんじん たまねぎ ちんげんさい きくらげ		中華調味料 食塩 こしょう 醤油		
27 水		ごはん 牛乳	米						
		さんまの奄美揚げ	大豆油						
		里芋のそぼろ煮 たいこんのみそ汁	牛乳						
28 木		牛乳	牛乳						
		焼壳【小2コ中高3コ】 春雨サラダ	春雨 ごま油						
		かにかま玉スープ	片栗粉						
29 火		ごはん 牛乳	米						
		さんまの奄美揚げ	大豆油						
		里芋のそぼろ煮 たいこんのみそ汁	牛乳						

※1 物資調達の都合等により、変更になる場合があります。

※2 実食価は、小学部5・6年生の値となります。小学部1・2年生は、7割程度。小学部3・4年生は、9割程度。中学部・高等部生徒は、1・2倍程度を目安としてください。