

家庭数

9月給食だより

アレルギー表示

日 付	曜 日	給食	主な材料と体内での働き				おやつ(午間)	
			主にかからばつてあつちの	主にかからばつてあつちの	主にかからばつてあつちの	その他	献立	材料
1	金	しおらーめん しゅうまい きゅうりとほくさいのごまめあえ ふろ一つ (みかんかん)	ふたに にくしゅうまい	たまねぎ・にんじん・きゅうり・にんじん・にんじん きゅうり・ほくさい・にんじん・もやし みかんかん	らーめん・あぶら・ごまめあえ きと・しろこま	しょうゆ・とりがらすーぶ・しお・みりん す・しょうゆ	そぼろおにぎり	こめ・とりがらすーぶ・しょうゆ・さとう あぶら・みりん・こーん・しお
2	土	とりのやきどん ちやうとほうれんそうのゆかりあえ みそしる ふろ一つ (ばなな)	きゅうり とりにく あかみそ・しろみそ	たまねぎ・あぶら・しょうゆ もやし・ほうれんそう・にんじん たまねぎ・ほうれんそう ばなな	こめ・あぶら・さとう・でんぶ ゆかり だし	しょうゆ・みりん ゆかり だし	よーぐるとばななけーき ぎゅうにゅう	こむぎこ・ベーキングパウダー・さんあんどう あぶら・よーぐると・いちじく ぎゅうにゅう
4	月	たんまりーちきん こーんさらだ さつまいもごはん みそしる ふろ一つ (おうとう)	とりにく・よーぐると こーん・にんじん・きゅうり・もやし あかみそ・しろみそ	にんにく・しょうゆ こーん・にんじん・きゅうり・もやし ほくさい・ばんのうねぎ おうとうかん	あぶら さとう・おろしあけい こめ・さつまいも	しお・かれーほうだー・とまどけちつづ す・しお・しょうゆ だし	ひらふおにぎり ぎゅうにゅう	こめ・ちきんこんせめ・しお・ういん にんじん・たまねぎ・あぶら ぎゅうにゅう
5	火	「おたんじょうひかい」 ちーずはんぱく こーんさらだ こーん ふろ一つ (ほういん)	はんぱく・ちーず こーん たまご	きゅうり・きゅうり・にんじん・こーん・もやし たまねぎ・にんじん りんごかん	あぶら あぶら・さとう こめ	しお・す こんせめすーぶ ベーキングパウダー	はいんかん ぎゅうにゅう	かんでん・さとう おろしほういん・はいんかん ぎゅうにゅう
6	水	さばのしおやき にくだんこのけちつづ きゅうりのなつとうあえ こはん みそしる ふろ一つ (ばいん)	さば ちきんほー なつとう とうふ・あかみそ・しろみそ	たまねぎ・にんじん きゅうり・にんじん・もやし わかめ はいんかん	あぶら あぶら・さとう こめ	しお みりん・とまどけちつづ しょうゆ だし	さけおにぎり ぎゅうにゅう	こめ・さけ りょうりしめ・しお ぎゅうにゅう
7	木	とりにくやさいのあんかけどん こまつなちやうとほうれんそう みそしる ふろ一つ (おれんじ)	とりにく あかみそ・しろみそ	たまねぎ・きゅうり・にんじん・こーん・もやし たまねぎ・ほうれんそう おれんじ	こめ・おしおぎ・あぶら・さとう・でんぶ しろこま	だし・しょうゆ・みりん・りょうりしめ しょうゆ・みりん・だし だし	しゅがーとーすと ぎゅうにゅう	しゅがーとーすと ぎゅうにゅう
8	金	あつあげとぎのことうどん かぼちゃのちーずやき こまつなちやうとほうれんそう ふろ一つ (みかんかん)	あつあげ あつくすちーず かつおぶし きゅうにゅう	いりあげ・しお・ほくさい・にんじん・あぶら・みりん かぼちゃ こまつな・ほくさい・にんじん・もやし みかんかん	うどん あぶら	だし・しょうゆ・みりん・しお しょうゆ・みりん・だし	ばななよーぐると ぎゅうにゅう	よーぐると・ばなな さとう
9	土	ことうどん ちやうとほうれんそう みそしる ふろ一つ (ばなな)	ことうどん あかみそ・しろみそ	たまねぎ・にんじん・しょうゆ もやし・にんじん・きゅうり・しおこんぶ たまねぎ ばなな	こめ・あぶら・さとう・でんぶ まきさ	しょうゆ・りょうりしめ・だし だし	ふろ一ちえ ぎゅうにゅう	ふろ一ちえ ぎゅうにゅう
11	月	「おたんじょうひかい」 あじのやきなんばん まかりのなつとう ちきんさらだ むぎいりごはん みそしる ふろ一つ (ばいん)	あじ ちきんふれーく あぶらあげ・あかみそ・しろみそ	たまねぎ・にんじん たまねぎ・にんじん きゅうり・きゅうり・こーん きゅうり・きゅうり・こーん きゅうり・きゅうり・こーん	こむぎこ・あぶら・さとう・ごまあぶら まかり・あぶら まよねーず こめ・おしおぎ	す・しょうゆ しお・かれーほうだー・こんせめすーぶ だし	ちぢみ ぎゅうにゅう	こむぎこ・でんぶ・しお・ふたに・にん たまねぎ・あぶら・しょうゆ・ごまあぶら ぎゅうにゅう
12	火	とりにくやさいのあんかけどん こまつなちやうとほうれんそう みそしる ふろ一つ (ほういん)	とりにく つなふれーく ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん・きゅうり・にんじん こーん おれんじ	こむぎこ・あぶら・さとう・でんぶ ほてとふらい・あぶら さとう・ごまあぶら しょうゆ・いちじく	しお・かれーほうだー・こーん しょうゆ こーんくりーむすーぶ	すいーとほてと ぎゅうにゅう	さつまいも・きゅうにゅう・ほて さとう・たまご ぎゅうにゅう
13	水	しょうゆやき しやうまいちやうとほうれんそう まかりのなつとう ふろ一つ (はくとう)	おたに みそすちーず きゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・ちんぽんさい・もやし きゅうり・にんじん・たまねぎ はくとうかん	らーめん・あぶら・ごまあぶら しやうまいちやうとほうれんそう まかり・まよねーず	しょうゆ・ちやうとほうれん・しお・おろしほう しお・おろしほう	つなまよおにぎり ぎゅうにゅう	こめ・つなふれーく まよねーず ぎゅうにゅう
14	木	ちゅうかどん つなとぶらつこーりーのさらだ ちゅうかすーぶ ふろ一つ (ばなな)	ふたに・ちくわ まきさふれーく とうふ	ほくさい・たまねぎ・にんじん・しやうまいちやうとほうれん ぶらつこーりー・きゅうり・こーん・にんじん ばんのうねぎ ばなな	こめ・おしおぎ・あぶら・でんぶ まよねーず	ちゅうかだし・しょうゆ・しお とりがらすーぶ	じゃむさんど ぎゅうにゅう	しゅがー いちじく ぎゅうにゅう
15	金	とんじやうどん むしざつまいも ほうれんそうのおひたし ふろ一つ (みかんかん)	ふたに・あぶらあげ・あかみそ・しろみそ きゅうにゅう	だいこん・にんじん・ばんのうねぎ・だしこんぶ ほうれんそう・にんじん・もやし みかんかん	うどん きつまいも	だし・みりん・しょうゆ しょうゆ・だし	こんぶおにぎり ぎゅうにゅう	こめ しおこんぶ
16	土	いなりすし ちやうとほうれんそう みそしる ふろ一つ (りんご)	いなりすし あじういなりあげ きゅうにゅう	もやし・にんじん・きゅうり だいこん りんごかん	こめ・さとう まきさ	す・しお ゆかり だし・しょうゆ・しお	さつまいものごまだんご ぎゅうにゅう	さつまいも・さとう・ほて しお・あぶら ぎゅうにゅう
19	火	まーまれーどちきん すはけていそー きゅうりさらだ むぎいりごはん ふろ一つ (みかんかん)	とりにく きゅうり きゅうり	しょうが にんじん・きゅうり きゅうり・こーん・あぶら・きゅうり かぼちゃ・だいこん みかんかん	こむぎこ・あぶら・まーまれーど すはけてい・あぶら きゅうり・きゅうり こめ・おしおぎ	しお・しょうゆ・みりん こんせめすーぶ こんせめすーぶ	ちんすこう ぎゅうにゅう	こむぎこ・さとう しお・あぶら ぎゅうにゅう
20	水	みそらーめん いりとうらふしゅうまい ほうれんそうのこまつな ふろ一つ (おうとう)	ふたに・あかみそ とうらふしゅうまい きゅうり	たまねぎ・にんじん・しやうまいちやうとほうれん ほうれんそう・もやし・にんじん おうとうかん	らーめん・あぶら・ごまあぶら しろこま	しょうゆ・とりがらすーぶ しょうゆ・みりん・だし	うめわかめおにぎり ぎゅうにゅう	こめ・わかめごはんのち ねりゅう ぎゅうにゅう
21	木	まーぼーどん はるさめさらだ すーぶ ふろ一つ (なし)	とうらふ・ふたに・あかみそ はるさめ きゅうり	しょうが・にんじん・たまねぎ・にんじん にんじん・きゅうり だいこん・こまつな なし	こめ・おしおぎ・あぶら・さとう はるさめ・ごまあぶら・さとう	しょうゆ・りょうりしめ・ちゅうかだし・しお す・しょうゆ とりがらすーぶ	きんごばーさんど ぎゅうにゅう	しゅがー・きんご はるさめ・さとう ぎゅうにゅう
22	金	みーとそーすすはけてい すーぶ ふろ一つ (ばいん)	きゅうり・ふたに・あかみそ きゅうり きゅうり	たまねぎ・にんじん・とまどけちつづ ぶらつこーりー・こーん・きゅうり・もやし にんじん・ほくさい はいんかん	すはけてい・あぶら・おろしほう・あぶら・こむぎこ・さとう あぶら・さとう	たまどけちつづ・うすだーそーす・しお しょうゆ・す こんせめすーぶ	あおなごにぎり ぎゅうにゅう	こめ なめしのち
25	月	かじきのはたしーしょうゆやき ことうどん さといものまよあえ むぎいりごはん みそしる ふろ一つ (はくとう)	かじき ことうどん あかみそ・しろみそ	にんじん・さやいんげん にんじん しめじ・ほうれんそう はくとうかん	こむぎこ・ほて さとう さといも・まよねーず こめ・おしおぎ	しお・しょうゆ だし・しょうゆ・りょうりしめ しょうゆ だし	りんごかん ぎゅうにゅう	かんでん・りんご さとう・りんごかん ぎゅうにゅう
26	火	とりにくやさいのあんかけどん こまつなちやうとほうれんそう みそしる ふろ一つ (りんご)	とりにく さつまあげ なつとう あかみそ・しろみそ	ひじき・にんじん おくら・きゅうり・にんじん・もやし ほうれんそう りんごかん	あぶら あぶら・さとう こめ おつゆ	しおこうじ だし・しょうゆ・りょうりしめ しょうゆ だし	わかめおにぎり ぎゅうにゅう	こめ わかめごはんのち ぎゅうにゅう
27	水	こらっけ がんものち かららるさらだ こはん みそしる ふろ一つ (ばいん)	がんもどき はるさめ あぶらあげ・あかみそ・しろみそ	にんじん・さやいんげん ぶらつこーりー・きゅうり・あかみそ・きゅうり はいんかん	きゅうり・こらっけ・あぶら さとう あぶら・さとう こめ じゃがいも	ちゅうかのすーす だし・しょうゆ・みりん す・しょうゆ だし	まどれーぬ ぎゅうにゅう	こむぎこ・ベーキングパウダー・ほて たまご・さとう ぎゅうにゅう
28	木	きーまかれー はるさめさらだ すーぶ ふろ一つ (おれんじ)	ふたに・きゅうり とうふ	たまねぎ・にんじん・えだまめ・こーん かりらる・ぶらつこーりー・にんじん・こーん みそ おれんじ	こめ・おしおぎ・あぶら まよねーず	かれーう こんせめすーぶ	はむちーずさんど ぎゅうにゅう	しゅがー・まよねーず はむちーず ぎゅうにゅう
29	金	わかめうどん ちくわのてんぷら こまつなちやうとほうれんそう きゅうり きゅうり	あつあげ ちくわ しらす きゅうり	わかめ・あぶら・だしこんぶ こまつな・にんじん・もやし きゅうり	うどん こむぎこ・あぶら しょうゆ・ほうれんそう	だし・しょうゆ・みりん・しお しょうゆ・みりん・だし	おつきみだんご ぎゅうにゅう	しらたまこ・とうふ・しょうゆ・こ さとう・しょうゆ・でんぶ
30	土	やきふたやーはん ちやうとほうれんそう ちゅうかすーぶ ふろ一つ (ばなな)	やきふた きゅうり	たまねぎ・にんじん・ちんぽんさい もやし・きゅうり・にんじん たまねぎ・ちんぽんさい ばなな	こめ・ごまあぶら しろこま・さとう・ごまあぶら とりがらすーぶ・しお しょうゆ・しお とりがらすーぶ・しょうゆ	とりがらすーぶ・しお しょうゆ・しお とりがらすーぶ・しょうゆ	ごまおにぎり ぎゅうにゅう	こめ・くろこま しお ぎゅうにゅう

栄養価の平均 エネルギー (1) 596kcal たんぱく質 (たん) 21.7g 脂質 (脂) 17.7g カルシウム (Ca) 235mg 食塩相当量 (食塩) 2.3g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。