

2021年度



9月献立表

給食	9月	材料	朝 おやつ	おやつ	
1	水	ごはん 白身魚の照り煮 小松菜のお浸し みそ汁 オレンジ	精白米 赤魚 しょうが 砂糖 みりん 醤油 小松菜 しめじ かつお・昆布だし なす たまねぎ にんじん 油揚げ ねぎ わかめ みそ オレンジ 牛乳 じゃがいも 粉チーズ 小麦粉 片栗粉 コーン 缶	お菓子 牛乳	牛乳 じゃがいも焼き団子
2	木	ごはん 鶏肉と野菜のチーズ焼き 粉ふき芋 かきたま汁	精白米 鶏ひき肉 なす 玉ねぎ 赤パプリカ 黄パプリカ トマト水煮缶 トマトケチャップ 塩 油 チーズ じゃがいも 青のり 卵 ほうれん草 にんじん えのき 醤油 片栗粉 かつお・昆布だし 牛乳 ゆでやきそば キャベツ ビーマン ちくわ ねぎ 花かつお 青のり 油 中濃ソース	お菓子 牛乳	牛乳 焼きそば
3	金	ごはん ひじき入り炒り豆腐 すまし汁 バナナ	精白米 木綿豆腐 牛肉ミンチ にんじん 玉ねぎ 糸こんにゃく ひじき きぬさや ごま油 醤油 みりん 砂糖 片栗粉 かつお・昆布だし そうめん オクラ えのき かまぼこ みつ葉 バナナ みかん缶 クールゼリーの素 牛乳	お菓子 牛乳	牛乳 みかんゼリー
6	月	ごはん 豚肉の生姜焼き 夏野菜サラダ みそ汁	精白米 豚肉 玉ねぎ しょうが しょうゆ 砂糖 みりん 酒 サラダ油 トマト きゅうり オクラ 花かつお 米酢 じゃがいも 人参 油揚げ ねぎ カット わかめ 味噌 プレーンヨーグルト 卵 砂糖 小麦粉 生レモン果汁 牛乳	お菓子 牛乳	牛乳 チーズケーキ
7	火	鮭ごはん 小松菜の炒め煮 飛鳥汁 梨	精白米 かつお・昆布だし 醤油 鮭 ごま さやいんげん 小松菜 ホールコーン缶 エリンギ 砂糖 みりん 油 鶏肉 さつま芋 玉ねぎ にんじん しめじ 鶏ガラスープ 牛乳 梨 バター 牛乳 砂糖 卵 さつま芋	お菓子 牛乳	牛乳 スイートポテト
8	水	ごはん 煮魚 切り干し大根の煮つけ みそ汁	精白米 カラスカレイ しょうゆ 砂糖 みりん 酒 切り干し大根 にんじん 大豆の水煮 ちくわ 干しいたけ さやいんげん 油 かぼちゃ たまねぎ ねぎ わかめ みそ ホットケーキミックス 鶏ひき肉 玉ねぎ にんじん 酢 しょうゆ 砂糖 片栗粉	お菓子 牛乳	牛乳 てりやきまん
9	木	他人丼 刻み昆布のごま和え オレンジ	精白米 牛肉 玉ねぎ エリンギ 卵 みつば 醤油 みりん 酒 片栗粉 かつお・昆布だし にんじん きゅうり 刻み昆布 ごま 砂糖 ごま油 オレンジ ヨーグルト 牛乳	お菓子 牛乳	牛乳 ヨーグルト
10	金	ごはん 豚肉のしょうが焼き オクラのおかか和え すまし汁	精白米 豚肉 玉ねぎ 赤パプリカ 黄パプリカ しょうが しょうゆ 砂糖 みりん 酒 油 オクラ きゅうり しらす干し 花かつお かつお・昆布だし 麩 だいこん にんじん わかめ 塩 りんごジュース クールゼリーの素 牛乳	お菓子 牛乳	牛乳 りんごゼリー
13	月	ハヤシライス トマトサラダ バナナ	精白米 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース缶 油 ハヤシルウ 酒 トマトピューレ トマト キャベツ ホールコーン 缶 ハム お酢 砂糖 バナナ 塩 みかん缶 バイン缶 白玉粉 絹ごし豆腐 牛乳 片栗粉 きな粉	お菓子 牛乳	牛乳 わらび餅
14	火	ごはん たまごのオープン焼き キャベツとじゃこのサラダ 野菜スープ オレンジ	精白米 卵 かつお・昆布だし 醤油 みりん 玉ねぎ ツナ水煮缶 にんじん 塩 油 キャベツ きゅうり しらす干し 酢 砂糖 ごま油 じゃがいも だいこん 大豆水煮 しめじ パセリ 無添加ブイヨン 塩 オレンジ 小麦粉 ベーキングパウダー チーズ 牛乳	お菓子 牛乳	牛乳 チーズスコーン

15	水	ごはん 鶏肉の竜田揚げ ブロッコリーの割醤油和え もずく入りすまし汁		精白米 鶏肉 塩 しょうゆ 酒 片栗粉 油 ブロッコリー かつお・昆布だし 絹ごし豆腐 玉ねぎ もずく にんじん 三つ葉 しょうが ビーフン 玉ねぎ にんじん ビーマン ツナ水煮 ごま油 鶏ガラスープ 牛乳	お菓子	牛乳 ビーフンチャンプルー
16	木	ごはん 白身魚のタンドリー風 チンゲン菜のお浸し 冬瓜のスープ バナナ		精白米 カラスカレイ カレー粉 塩 プレーンヨーグルト トマトケチャップ 砂糖 油 チンゲン菜 しょうゆ かつお・昆布だし 冬瓜 玉ねぎ にんじん 春雨 ねぎ 鶏ガラスープ 片栗粉 パナナ 白桃缶 クールゼリーの素 牛乳	お菓子	牛乳 ももゼリー
17	金	ごはん 厚揚げの酢豚風 みそ汁		精白米 豚肉 厚揚げ にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ ビーマン ごま油 鶏ガラスープ 酢 砂糖 しょうゆ 塩 トマトケチャップ ウスターソース 片栗粉 じゃがいも だいこん ほうれん草 わかめ みそ かつお・昆布だし おから 卵 砂糖 牛乳 バター 油 ベーキングパウダー パニラエッセンス	お菓子	牛乳 おからケーキ
20	月	 敬老の日 				
21	火	ごはん 鶏肉のノルウェー風 彩り野菜サラダ ブロッコリーのごま和え みそ汁		精白米 鶏もも肉 サラダ油 食塩 こしょう 片栗粉 ケチャップ 砂糖 ウスターソース キャベツ コーン 赤パプリカ 酢 ブロッコリー 白ごま しょうゆ みりん わかめ 青ねぎ みそ 削り節 こんぶ みかん缶 パイン缶 白玉粉 絹ごし豆腐 牛乳	お菓子	牛乳 フルーツ白玉
22	水	ごはん とりの梅焼き 三色和え トマト すまし汁		精白米 鶏もも肉 梅干 みそ みりん 砂糖 キャベツ にんじん サラダ油 しょうゆ トマト えのき みつば 削り節 こんぶ 牛乳 食パン ブルーベリージャム	お菓子	牛乳 ブルーベリージャムサンド
23	木	 秋分の日 				
24	金	ごはん マーボーなす もやしと油あげのごま酢和え		精白米 なす 油 豚肉ミンチ 玉ねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ しょうが みそ 醤油 砂糖 みりん 片栗粉 酒 ごま油 かつお・昆布だし もやし 油揚げ きゅうり しらす干し ごま 酢 牛乳 オレンジジュース クールゼリーの素	お菓子	牛乳 オレンジゼリー
27	月	ごはん 豆腐のたまごどじ みそ汁 梨		精白米 木綿豆腐 鶏肉 卵 玉ねぎ 干しいたけ にんじん きぬさや 醤油 砂糖 酒 塩 みりん 油 片栗粉 かつお・昆布だし かぼちゃ だいこん えのき ねぎ わかめ みそ 梨 牛乳 ホットケーキミックス 牛乳 卵 ツナ缶 玉ねぎ マヨネーズ	お菓子	牛乳 ツナパン
28	火	ごはん あじの竜田揚げ キャベツの割醤油和え たっぷり野菜と大豆のスープ		精白米 あじ 醤油 酒 しょうが 片栗粉 油 キャベツ かつお・昆布だし じゃがいも 玉ねぎ にんじん 大豆 ウインナー パセリ 無添加ブイヨン ホットケーキミックス 卵 牛乳 油 いちごジャム	お菓子	牛乳 ホットケーキ
29	水	ひじきと鶏のそぼろ丼 炊き合わせ バナナ		精白米 鶏肉ミンチ にんじん 玉ねぎ ひじき さやいんげん 油 砂糖 みりん しょう油 しお 片栗粉 小松菜 ごま油 かぼちゃ パナナ 青のり しらす マヨネーズ 食パン 牛乳	お菓子	牛乳 しらすトースト
30	木	ごはん チンジャオロース わかめサラダ みそ汁 りんご		精白米 豚肉 たけのこ にんじん オイスターソース しょうゆ 塩 酢 ビーマン 赤パプリカ 片栗粉 サラダ油 砂糖 ごま油 わかめ ブロッコリー コーン りんご たまねぎ さつまいも 青葱 削り節 こんぶ みそ 牛乳 ポテト ケチャップ コーン チーズ	干菓子	牛乳 ピザポテト

※食材の都合により、献立を変更することがあります。