



[9月 献立表]

日	主食	牛乳	おかず・デザート	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
3火	・夏野菜カレー	○	・カルピスサイダーポンチ	鶏肉	米,小麦粉,米粉,砂糖,サイダー	にんじん,かぼちゃ	890 kcal 18.5 g 23.8 g
4水	・いちじく&バター コッペパン	○	・パスタ入りサラダ ・ブイヤベース	鶏肉,ツナ,ベーコン,えび,いか	牛乳	にんじん,こまつな,パプリカ,トマト缶	778 kcal 38.6 g 32.8 g
5木	【韓国料理】 ・ご飯	○	★タットリタン ★トック入りスープ	鶏肉,赤みそ,豚肉	牛乳	にんじん,こまつな,こねぎ	721 kcal 27.8 g 16.6 g
6金	【重陽の節句給食(菊)】 ・麦入りご飯 ・塩昆布ふりかけ	○	☆菊花入りお浸し ・鶏もも肉のみそ煮	かつお節,ツナ,鶏肉,焼き豆腐,赤みそ	牛乳,塩昆布	こまつな	734 kcal 37.3 g 18.6 g
7土	・中華丼	○	・ワンタンスープ ・杏仁豆腐	豚肉,いか,かまぼこ,うずら卵	牛乳,粉寒天	にんじん,こまつな,こねぎ	793 kcal 29.7 g 20.6 g
10火	・麦入りご飯	○	・わかめのジュージュ ・めだいの白雲のせ ・冬瓜汁	かつお節,めだい,鶏肉,油揚げ	牛乳,わかめ,ピザチーズ	にんじん,こまつな	715 kcal 34.3 g 22.4 g
11水	・マーボーなす丼	○	・中華スープ ・果物(梨)	豚肉,大豆,赤みそ,鶏肉,絹ごし豆腐	牛乳	にんじん,こまつな	880 kcal 33.5 g 35.0 g
12木	【韓国料理】 ★ピビンバ	○	★キムチチゲ ・冷凍みかん	豚肉,たまご,赤みそ,絹ごし豆腐	牛乳	にんじん,こまつな	796 kcal 34.0 g 24.7 g
13金	・冷やしつけうどん	○	・ちくわの磯辺揚げ ・かぼちゃの天ぷら ・果物(ぶどう)	鶏肉,油揚げ,たまご,焼きちくわ	牛乳,あおのり	こまつな,かぼちゃ	761 kcal 32.5 g 23.3 g
17火	【十五夜】 ・麦入りご飯	○	・メルルーサの香味焼き ・野菜のごまあえ ☆白玉団子汁	メルルーサ,鶏肉,絹ごし豆腐,かまぼこ	牛乳	こまつな,にんじん	746 kcal 35.5 g 16.5 g
18水	・ピザコッペパン	○	・野菜チャウダー ・果物(梨)	ベーコン,鶏肉	牛乳,ピザチーズ,粉チーズ,生クリーム	ピーマン,にんじん	712 kcal 26.1 g 34.6 g
19木	・切干大根の混ぜご飯	○	・めひかりのから揚げ ・野菜のお浸し ・みそ汁	鶏肉,糸削り,生揚げ,赤みそ,白みそ	牛乳,めひかり,わかめ	こまつな,にんじん	779 kcal 33.5 g 24.8 g
20金	・ハヤシライス	○	・パプリカ入りサラダ ・果物(ぶどう)	豚肉	牛乳,生クリーム	にんじん,パプリカ,トマトピューレ	893 kcal 23.5 g 33.0 g
25水	【アメリカ料理】 ★ジャンバラヤ	○	・ビーンズポテト ・ABCスープ	ベーコン,ウィンナー,大豆,鶏肉	牛乳	にんじん,ピーマン,こまつな	861 kcal 27.4 g 26.1 g
26木	・トマトソース スパゲッティ	○	・ビーンズサラダ ・チョコチップ スコーン	ベーコン,鶏肉,白いんげん豆,大豆	牛乳,生クリーム,ヨーグルト	トマトピューレ,にんじん	830 kcal 28.7 g 26.1 g
27金	・麦入りご飯	○	・鮭の照り焼き ・高野豆腐入りごまあえ ・じゃがいものカレー煮	鮭,豚肉,凍り豆腐	牛乳	にんじん,こまつな	779 kcal 34.2 g 21.4 g
30月	【セレクト給食】 ・麦入りご飯	○	【セレクトA】 ・鶏肉の照り焼き ・野菜のカシューナッツあえ ・豚汁	鶏肉,豚肉,油揚げ,赤みそ,白みそ	牛乳	にんじん,こまつな	729 kcal 30.3 g 22.0 g
		○	【セレクトB】 ・鶏肉の塩麴から揚げ ・野菜のカシューナッツあえ ・豚汁	鶏肉,豚肉,油揚げ,赤みそ,白みそ	牛乳	にんじん,こまつな	853 kcal 32.4 g 32.9 g

- ・食材料納入の都合等により、献立の内容が一部変更になることがあります。
- ・産地消費材 小松菜：江戸川区(小原農園、門倉農園)

【行事食】

☆6日(金) 菊花入りお浸し：9月9日は五節句の一つ「重陽」です。菊酒や栗ご飯を食べて、無病息災と不老長寿を願います。

☆17日(火) 白玉団子汁：今年の十五夜は9月17日です。十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことで、

中秋の名月ともいい、一年で最も月がきれいに見えることから、お月見では満月に見立てた団子をお供えします。

