

9月献立表

日(曜)	献立名	材料名	おやつ/デザート
1日(月)	レトルトカレー	アンパンマンカレー(長谷園)	牛乳・ピスコ
	スパゲティーサラダ	スパゲティー・きゅうり・人参・ロースハム・マヨドレ・塩・こしょう	みかん缶
	スープ	だし汁・玉ねぎ・チンゲンサイ・人参・塩・薄口醤油	
2日(火)	ごはん	米	牛乳
	豆腐ハンバーグ	豚ひき肉・木綿豆腐・玉ねぎ・人参・油・パン粉・牛乳・卵・塩・薄口醤油・ウスターソース・トマトケチャップ	オレンジ
	きんぴらごぼう	(鶏ひき肉・酒)・ごぼう・人参・油揚げ・冷凍さやいんげん・油・薄口醤油・砂糖・みりん・白ごま	
3日(水)	みそ汁	だし汁・ふ・人参・乾燥わかめ・味噌	牛乳
	ごはん	米	
	揚げ魚のみそ煮	たい・片栗粉・油・味噌・砂糖・みりん・トマトケチャップ・だし汁	牛乳
4日(木)	切干大根のサラダ	切り干し大根・人参・きゅうり・ロースハム・マヨドレ・薄口醤油・ごま油・砂糖・レモン汁・塩・こしょう・すりごま	バナナ
	にゅうめん	だし汁・そうめん(乾)・人参・玉ねぎ・みりん・塩・薄口醤油	
	ロールパン	ロールパン	牛乳
5日(金)	かぼちゃのグラタン	かぼちゃ・油・鶏むね肉皮なし・玉ねぎ・人参・水・塩・こしょう・バター・小麦粉・牛乳・パセリ・粉チーズ・パン粉	りんご
	れんこんの素揚げ	れんこん・塩・揚げ油	
	スープ	水・玉ねぎ・キャベツ・人参・コンソメ・塩	牛乳
6日(土)	ごはん	米	オレンジ
	麻婆豆腐	ごま油・にんにく・しょうが・人参・豚ひき肉・玉ねぎ・ねぎ・水・砂糖・濃口醤油・味噌・木綿豆腐・にら・片栗粉	
	春雨の酢の物	普通春雨・きゅうり・人参・卵・油・酢・砂糖・薄口醤油	
7日(日)	みそ汁	だし汁・さつまいも・人参・玉ねぎ・味噌	牛乳
	ごはん	米	
	魚のフライ	さわら・塩・こしょう・小麦粉・卵・パン粉・揚げ油・トマトケチャップ・とんかつソース	牛乳
8日(月)	キャベツの甘酢和え	キャベツ・チンゲンサイ・人参・鶏ささみすじなし・すりごま・砂糖・酢・薄口醤油・塩	オレンジ
	みそ汁	だし汁・絹ごし豆腐・えのきだけ・人参・味噌	
	ロールパン	ロールパン	牛乳
9日(火)	ミートローフ	豚ひき肉・木綿豆腐・パン粉・卵・牛乳・玉ねぎ・炒め油・塩・油・ウスターソース・トマトケチャップ	りんご
	野菜のトマト煮	大根・カリフラワー・キャベツ・人参・ペークン・ホールトマト缶・油・水・コンソメ・塩	
	スープ	だし汁・えのきだけ・乾燥わかめ・人参・塩・薄口醤油	カルピス
10日(水)	そぼろ丼	米・サーモン・塩・卵・塩・砂糖・みりん・冷凍グリンピース	バナナ
	五目煮豆	大豆水煮・鶏もも肉皮なし・板こんにゃく・人参・大根・さといも・冷凍さやいんげん・だし汁・みりん・砂糖・薄口醤油	
	みそ汁	だし汁・そうめん(乾)・人参・玉ねぎ・味噌	
11日(木)	ごはん	米	牛乳
	さつまいものきあけ	人参・玉ねぎ・さつまいも・豚もも肉薄切り・小麦粉・卵・白ごま・塩・揚げ油	
	厚揚げと小松菜の煮びたし	厚揚げ・小松菜・人参・だし汁・砂糖・薄口醤油・酒・みりん・塩	オレンジ
12日(金)	みそ汁	だし汁・絹ごし豆腐・乾燥わかめ・人参・味噌	
	ごはん	米	牛乳
	すき焼き風煮	じゃがいも・人参・玉ねぎ・だし汁・牛赤身薄切り・砂糖・みりん・濃口醤油・焼き豆腐・冷凍グリンピース	
13日(土)	もやしのツナ和え	もやし・ツナ缶・人参・薄口醤油・ごま油・すりごま・こしょう	バナナ
	みそ汁	だし汁・なす・人参・油揚げ・味噌・白味噌	
	敬老の日		
14日(日)	ごはん	米	牛乳
	カレー肉じやが	豚肩ロース肉薄切り・カレー粉・油・人参・玉ねぎ・じゃがいも・だし汁・砂糖・みりん・塩・濃口醤油・カレー粉・冷凍グリンピース	オレンジ
	春雨サラダ	普通春雨・きゅうり・人参・ロースハム・マヨドレ・塩・こしょう	
15日(月)	みそ汁	だし汁・大根・えのきだけ・油揚げ・味噌	牛乳
	ごはん	米	
	魚の竜田揚げ	たい・しょうが汁・濃口醤油・酒・片栗粉・揚げ油	牛乳
16日(火)	なすと豚肉のみそ炒め	ごま油・人参・豚もも肉薄切り・なす・しめじ・玉ねぎ・ほうれんそう・酒・砂糖・味噌・濃口醤油・片栗粉	
	かきたま汁	だし汁・塩・薄口醤油・片栗粉・卵・絹ごし豆腐・人参	バナナ
	敬老の日		
17日(水)	ごはん	米	牛乳
	魚の竜田揚げ	たい・しょうが汁・濃口醤油・酒・片栗粉・揚げ油	
	なすと豚肉のみそ炒め	ごま油・人参・豚もも肉薄切り・なす・しめじ・玉ねぎ・ほうれんそう・酒・砂糖・味噌・濃口醤油・片栗粉	
18日(木)	かきたま汁	だし汁・塩・薄口醤油・片栗粉・卵・絹ごし豆腐・人参	牛乳
	ごはん	米	
	鶏肉のつくね焼き	鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・油・卵・パン粉・塩・こしょう・濃口醤油・(だし汁・砂糖・みりん・濃口醤油)	りんご
19日(金)	ツナとひじきのサラダ	ツナ缶・レモン汁・ひじき・人参・キャベツ・ホールコーン缶・油・酢・すりごま・砂糖	
	みそ汁	だし汁・ふ・乾燥わかめ・人参・味噌	牛乳
	ごはん	米	
20日(土)	ペークンコロッケ	じゃがいも・油・人参・玉ねぎ・ペークン・塩・こしょう・脱脂粉乳・小麦粉・卵・パン粉・揚げ油・とんかつソース・トマトケチャップ	牛乳
	大根と油揚げの含め煮	大根・ほうれんそう・油揚げ・人参・油・だし汁・薄口醤油・砂糖・塩	なし
	みそ汁	だし汁・もやし・玉ねぎ・人参・味噌	
21日(日)	ごはん	米	牛乳
	ジャムパン	食パン・いちごジャム	
	ポークビーンズ	油・バター・人参・豚肩ロース薄切り・玉ねぎ・じゃがいも・大豆水煮・ホールトマト缶・水・トマトケチャップ・砂糖・塩・濃口醤油	りんご
22日(月)	マカロニサラダ	マカロニ・人参・きゅうり・ロースハム・マヨドレ・塩・こしょう	
	スープ	だし汁・玉ねぎ・人参・チンゲンサイ・塩・薄口醤油	牛乳
	秋分の日		
23日(火)	ごはん	米	牛乳
	魚の塩焼き	サーモン・塩・油	
	焼きそば	焼きそば麺・豚肩ロース肉薄切り・人参・キャベツ・油・塩・こしょう・ウスターソース・とんかつソース・かつお節	オレンジ
24日(水)	豚汁	だし汁・人参・玉ねぎ・大根・豚肩ロース肉薄切り・さといも・ねぎ・味噌	牛乳
	ごはん	米	
	魚の塩焼き	サーモン・塩・油	
25日(木)	焼きそば	焼きそば麺・豚肩ロース肉薄切り・人参・キャベツ・油・塩・こしょう・ウスターソース・とんかつソース・かつお節	牛乳
	豚汁	だし汁・人参・玉ねぎ・大根・豚肩ロース肉薄切り・さといも・ねぎ・味噌	
	ごはん	米	
26日(金)	鶏肉のごまみそ焼き	鶏もも肉皮なし・味噌・濃口醤油・砂糖・みりん・すりごま・油・ミニトマト	牛乳
	高野豆腐のふわふわ煮	高野豆腐・玉ねぎ・人参・卵・みつば・干しこじたけ・だし汁・みりん・薄口醤油・酒・砂糖	なし
	みそ汁	だし汁・かほちや・人参・油揚げ・味噌	
27日(土)	ごはん	米	牛乳
	ハヤンライス	米・牛もも肉薄切り・玉ねぎ・しめじ・なす・油・水・コンソメ・バター・小麦粉・トマトケチャップ・トマトピューレ・ウスターソース・塩・こしょう・冷凍グリンピース	
	ツナサラダ	ツナ缶・キャベツ・きゅうり・人参・ホールコーン缶・マヨドレ・塩・レモン汁	牛乳
28日(日)	スープ	だし汁・玉ねぎ・もやし・人参・塩・薄口醤油	バナナ
	秋分の日		
	ごはん	米	
29日(月)	豆腐入り松風焼き	鶏ひき肉・木綿豆腐・ねぎ・玉ねぎ・炒め油・パン粉・卵・牛乳・砂糖・味噌・白ごま・油	牛乳
	筑前煮	鶏もも肉皮なし・れんこん・人参・さといも・高野豆腐・大根・干しこじたけ・板こんにゃく・油・砂糖・濃口醤油・塩・みりん・だし汁・しいたけ煮し汁・冷凍さやいんげん	なし
	みそ汁	だし汁・ふ・人参・えのきだけ・味噌	
30日(火)	ごはん	米	牛乳
	カレーピラフ	米・バター・鶏ささみすじなし・人参・玉ねぎ・カレー粉・油・塩・こしょう	選択ジュース
	鶏肉の唐揚げ	鶏もも肉皮なし・しょが汁・酒・濃口醤油・片栗粉・小麦粉・揚げ油・ミニトマト	ヨーグルト
31日(水)	ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー・人参・きゅうり・ホールコーン缶・ツナ缶・マヨドレ・塩・レモン汁	
	スープ	だし汁・人参・玉ねぎ・じやがいも・薄口醤油・塩	

給食だより

9月号 令和7年8月29日発行

最近では、朝夕、少しずつ涼しくなり、日中との気温差が感じられるようになってきました。そろそろの夏の疲れが出てくる時期です。食事のバランスが偏らないように三食しっかり食べて、睡眠を十分にとり、元気いっぱいに過ごせるように、体調管理にも気を配っていきましょう。また日中は夏と変わらないくらい暑い日もあります。

引き続き、ご家庭でも食品衛生に気をつけていただくようお願いします。



給食の紹介

《大豆とひじきの煮物》



材料	大人2人 子ども2人
大豆水煮	60g
ひじき	10g
人参	30g
油揚げ	30g
だし汁	150cc
砂糖	小さじ2(6g)
濃口醤油	大さじ1/2(9g)
みりん	小さじ2(6g)
塩	少々

《作り方》

- ひじきはさっと洗って、たっぷりの水につけてもどす。
- 人参はせん切り。油揚げは熱湯で油抜きして色紙切り。
- 鍋にだし汁とひじき、大豆水煮を入れて、人参がやわらかくなるまで煮る。調味料を加えさらに煮て、煮汁がなべ底全体に少量残るくらいになつたら火を消す。

大豆は良質のたんぱく質が豊富な“畑の肉”。

ビタミンB群、鉄やカルシウム、食物繊維なども豊富。まさに栄養成分の宝庫です！

大豆を加工した大豆製品…豆腐・油揚げ・厚揚げ・納豆・みそ・高野豆腐・豆乳・きなこなど、毎日の食事にとりいれましょう。

《松風焼き》



《作り方》

- 玉ねぎとねぎのみじん切りをから炒りする。
- Aをねばりができるまでよく混ぜる。
- 天板に油をしき、②を2cmくらいの厚さにならし、ごまをふりかけて200℃で20分焼く。

材料	大人2人 子ども2人
鶏ひき肉	150g
ねぎ	70g
玉ねぎ	中1/3コ(70g)
パン粉	1/2カップ(20g)
牛乳	大さじ2(30g)
卵	1/2個
砂糖	小さじ2(6g)
味噌	