

# 2019年 9月給食献立表

日付	曜日	献立	材 料		
			(赤) 体をつくる	(黄) 働く力に	(緑) 体の調子を整える
2	月	カレーピラフ ひじきの煮物 キャベツのスープ	豚肉 うす揚げ	米	玉葱 人参 グリンピース ひじき 人参 いんげん キャベツ 人参 玉葱 小松菜
3	火	ご飯 鯖の塩焼きと梅和え 高野豆腐の煮物 大根の味噌汁	鯖 高野豆腐	米	梅 小松菜 人参 グリンピース 大根 玉葱 人参 葱
4	水	ご飯 肉じゃが ししゃもの塩焼きと添え野菜 なめこの味噌汁	豚肉 ししゃも	米 じゃが芋 蒟蒻	玉葱 人参 グリンピース ブロッコリー なめこ 玉葱 人参 葱
5	木	ご飯 鶏肉のマーマレード焼きと添え野菜 卵豆腐 野菜スープ	鶏肉 卵	米	マーマレード 胡瓜 人参 キャベツ 玉葱 もやし ほうれん草
6	金	ご飯 鮭の葱たれかけと添え野菜 ポテトサラダ わかめのスープ	鮭	米 じゃが芋	葱 キャベツ コーン 胡瓜 わかめ 玉葱 人参
7	土	焼きそばパン	ウインナー	パン 中華麺	キャベツ 人参
9	月	親子丼 わかめの酢の物 豆腐の味噌汁	鶏肉 卵 豆腐	米	玉葱 人参 葱 わかめ 胡瓜 人参 えのき ほうれん草
秋	10	火	ハヤシライス シーチキンサラダ 果物	豚肉 シーチキン	米 玉葱 人参 マッシュルーム グリンピース 胡瓜 人参 ぶどう
11	水	ご飯 タラの香り揚げと添え野菜 三色盛り 玉葱の味噌汁	たら ハム	米 春雨	青のり ブロッコリー 胡瓜 玉葱 人参 小松菜 キャベツ 玉葱 人参 コーン
12	木	焼きそば じゃが/パタ ほうれん草のスープ	豚肉	中華麺 じゃが芋	キャベツ 玉葱 人参 コーン ほうれん草 玉葱 えのき
秋	13	金	ご飯 カレイの照り焼きと梅和え 野菜の煮物 わかめのすまし汁	カレイ 厚揚げ	米 梅 小松菜 大根 人参 ナス いんげん わかめ えのき 人参 ほうれん草
14	土	ウインナーパン	ウインナー	パン	
16	月	敬老の日(お休み)			
17	火	スタミナラーメン しゅうまいと添え野菜 果物	豚肉 ミンチ	中華麺 しゅうまいの皮	玉葱 ニラ もやし 人参 玉葱 コーン バナナ
18	水	ご飯 まさご揚げと添え野菜 ほうれん草の胡麻和え 南瓜の味噌汁	ミンチ エビ じゃこ 豆腐 うす揚げ	米 胡麻	玉葱 ブロッコリー ほうれん草 人参 南瓜 玉葱 小松菜

沖縄県の  
郷土料理

日付	曜日	献立	材 料			
			(赤) 体をつくる	(黄) 働く力に	(緑) 体の調子を整える	
19	木	ご飯 鶏肉の照り焼きと添え野菜 マーマレードチャンプルー 大根のスープ	鶏肉 ベーコン 卵	米	キャベツ もやし 大根 人参 ほうれん草	
20	金	ご飯 鮭のムニエルと添え野菜 豆腐サラダ ほうれん草のすまし汁	鮭 豆腐 じゃこ	米	ブロッコリー 胡瓜 コーン トマト ほうれん草 人参 えのき	
21	土	ビーフコロッケパン	ミンチ	パン じゃが芋	玉葱	
23	月	秋分の日(お休み)				
秋	24	火	カレーライス マカロニサラダ 果物	牛肉	米 じゃが芋 マカロニ	玉葱 人参 グリンピース 胡瓜 人参 ぶどう
25	水	ご飯 筑前煮 レバーの香り揚げと添え野菜 えのきの味噌汁	鶏肉 レバー	米 蒟蒻	大根 人参 蓮根 牛蒡 いんげん コーン えのき ほうれん草 人参	
26	木	ご飯 鯖のみそ焼きと添え野菜 南瓜の煮物 大根のすまし汁	鯖	米	梅 小松菜 南瓜 いんげん 大根 人参 ほうれん草	
27	金	しそご飯 チキンカツと添え野菜 春雨サラダ 小松菜の味噌汁	鶏肉 ハム	米 春雨 胡麻	しそ キャベツ 胡瓜 小松菜 玉葱 人参	
28	土	お弁当の日(給食はありません)				
30	月	牛丼 じゃこの酢の物 きのこのすまし汁	牛肉 卵 じゃこ	米	玉葱 人参 葱 わかめ 胡瓜 人参 なめこ 人参 ほうれん草	

今月の見本はすみれ組です。どうぞご覧ください  
バイキングはさくら組さんです。