

# 2022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
1	木	ご飯 鯖の塩焼きと梅和え 餃子と添え野菜 南瓜の味噌汁	鯖 ミンチ	米 ぎょうざの皮	梅 小松菜 玉葱 コーン 南瓜 玉葱 人参 葱
2	金	ご飯 肉じゃが(カレー味) レバーの香り揚げと添え野菜 大根のすまし汁	豚肉 レバー	米 じゃが芋 蒟蒻 胡麻	玉葱 人参 グリンピース ブロッコリー 大根 人参 ほうれん草
3	土	ウインナーパン	ウインナー	パン	
3~5歳はお弁当です。					
5	月	海鮮ラーメン しゅうまいと添え野菜 果物	イカ エビ なたと ミンチ	中華麺 しゅうまいの皮	玉葱 人参 ほうれん草 玉葱 コーン バナナ
6	火	ご飯 鶏肉のオーロラソースと添え野菜 じゃが芋の煮物 もやしのスープ	鶏肉	米 じゃが芋	キャベツ 人参 もやし 玉葱 人参 小松菜
秋	7	水	十六穀米 鮭のムニエルと胡麻和え レバーの変わり揚げと添え野菜 わかめのすまし汁	米 十六穀米 胡麻	いんげん ブロッコリー わかめ えのき 人参 葱
8	木	ご飯 マーボー豆腐 ちくわの磯辺揚げ 大根のスープ	ミンチ 豆腐 ちくわ	米	玉葱 人参 椎茸 筍 葱 青のり コーン 大根 人参 玉葱 ほうれん草
9	金	十六穀米 鶏肉の醤油麹焼きと添え野菜 南瓜の煮物 なめこのすまし汁	鶏肉	米 十六穀米	キャベツ 南瓜 いんげん なめこ えのき 人参 小松菜
10	土	エッグ	卵	パン	
3~5歳はお弁当です。					
12	月	チキンピラフ ひじきの煮物 青梗菜のスープ	鶏肉 うす揚げ	米	玉葱 人参 グリンピース ひじき 人参 いんげん 青梗菜 玉葱 人参
13	火	ご飯 鯖の味噌煮と梅和え 野菜の煮物 きのこのすまし汁	鯖 厚揚げ	米	梅 小松菜 大根 人参 えのき 椎茸 ほうれん草
14	水	十六穀米 チンジャオロース エビ餃子と添え野菜 小松菜のスープ	豚肉 エビ ミンチ	米 十六穀米 餃子の皮	ピーマン 人参 筍 玉葱 コーン 小松菜 玉葱 人参
15	木	ご飯 かれのいの照り焼きと梅和え ポテトサラダと添え野菜 かきたま汁	かれのい ハム 卵	米 じゃが芋	梅 小松菜 胡瓜 玉葱 人参 ほうれん草
16	金	十六穀米 豚肉の生姜焼きと添え野菜 ほうれん草の胡麻和え ナスのスープ	豚肉 うす揚げ	米 十六穀米 胡麻	ブロッコリー ほうれん草 人参 ナス 玉葱 人参 小松菜
17	土	焼きそばパン	ウインナー	パン 中華麺	キャベツ 人参
3~5歳はお弁当です。					

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	月	敬老の日(お休み)			
20	火	木の葉丼 わかめの酢の物 大根の味噌汁	うす揚げ かまぼこ 卵	米	玉葱 人参 葱 わかめ 人参 胡瓜 大根 玉葱 人参 ほうれん草
21	水	十六穀米 まさご揚げと添え野菜 ちくわの煮物 ほうれん草のすまし汁	豆腐 ミンチ じゃこ エビ ちくわ	米 十六穀米	玉葱 胡瓜 大根 人参 ほうれん草 人参 葱
22	木	焼きそば 洋風卵焼き きのこのスープ	豚肉 卵 じゃこ	中華麺	キャベツ 玉葱 人参 ブロッコリー えのき 椎茸 人参 玉葱 小松菜
23	金	秋分の日(お休み)			
24	土	お弁当の日(給食はありません)			
秋	26	月	カレーライス シーチキンサラダ 果物	豚肉 シーチキン	米 じゃが芋 玉葱 人参 グリンピース 胡瓜 人参 ぶどう
27	火	十六穀米 鶏肉のマーマレード焼きと添え野菜 切り干し大根の煮物 なめこの味噌汁	鶏肉 うす揚げ	米 十六穀米	ブロッコリー 切り干し大根 人参 いんげん なめこ 玉葱 人参 えのき 葱
28	水	ご飯 天ぷら 人参しりしり 卵スープ	ちくわ シーチキン 卵	米 さつまい	南瓜 いんげん 人参 玉葱 人参 小松菜
秋	29	木	十六穀米 鯖の塩焼きと添え野菜 棒棒鶏 小松菜のすまし汁	米 十六穀米	コーン 胡瓜 人参 小松菜 人参 椎茸
30	金	炊き込みご飯 チキンカツと添え野菜 中華風春雨サラダ わかめの味噌汁	うす揚げ 鶏肉 ハム	米 蒟蒻 春雨 胡麻	人参 キャベツ 胡瓜 わかめ 玉葱 人参 ほうれん草

沖縄県の  
郷土料理

今月の見本はすみれ組さんです。どうぞご覧ください。