

9月分 献立表

予定献立表（材料の都合上献立を変更することがあります。また、高校にも、同様の献立表を配布していますが、高校は牛乳はつきませんのでご了承ください。）

小学校、中学校、高校用

月	火	水	木	金	
 体温や働く力  からだを作る 調子を整える	1 ごまパン 牛乳 枝豆コロッケ ツナポテトサラダ ミネストローネスープ パン、油、マヨネーズ、じゃがいも、ごま	2 ご飯 牛乳 さんまカレー焼き 青菜のソテー 味噌汁（豆腐） ご飯、油 牛乳、さんま、わかめ、豆腐、味噌	3 ご飯 牛乳 照り焼きチキン 茹でトウモロコシ 味噌汁（じゃがいも） ご飯、じゃがいも 牛乳、鶏肉、わかめ、味噌	4 まいだけラーメン 牛乳 たこ焼き ラーメン、油 牛乳、豚肉、たこ、卵	
	7 ご飯 牛乳 ドライカレー 胡瓜のピリ辛和え 白菜スープ ご飯、砂糖、油 牛乳、ベーコン、焼き竹輪 わかめ、豚肉	8 背割りコッパン 牛乳 ポークウィンナー マカロニサラダ 野菜コンソメスープ パン、油、砂糖、マカロニ じゃがいも、マヨネーズ 牛乳、ベーコン、大豆、ハム、豚肉	9 ご飯 牛乳 赤魚の塩こうじ焼き 白菜と小松菜のかつお和え さつま汁 ご飯、油、さつまいも 牛乳、豆腐、豚肉、味噌、赤魚	10 五目チャーハン 牛乳 キャベツ餃子 三色ナムル 中華風野菜スープ ご飯、砂糖、油、春雨、ごま 牛乳、鶏肉、豚肉、卵、ハム	11 あんかけ焼きそば コーヒー牛乳 春巻き わかめのスープ 中華めん、砂糖、油、でん粉、春巻きの皮 コーヒー牛乳、豚肉、鶏肉、えび、いか、わかめ
	14 胡瓜、トマト、玉ねぎ、人参、ピーマン、白菜、長ねぎ、チンゲン菜 いんげん、玉ねぎ、レタス、胡瓜、人参、セロリー、ピーマン ごぼう、玉ねぎ、長ねぎ、小松菜、人参、大根、白菜	15 黒糖パン 牛乳 チキン味噌カツ 棒々鶏ソース和え マカロニとチンゲン菜のクリーム煮 ご飯、油、マヨネーズ、ごま 牛乳、鶏肉、ハム、高野豆腐、味噌 ごぼう、小松菜、人参、ぶなしめじ キャベツ、玉ねぎ、人参、チンゲンサイ、もやし、マッシュルーム	16 ご飯 牛乳 さばの塩焼き 切干大根の炒め煮 味噌汁（なめこ） ご飯、砂糖、油、ごま 牛乳、豚肉、さば、味噌、さつま揚げ 小松菜、人参、大根、椎茸、なめこ、切干大根	17 チキンピラフ 牛乳 ほうれん草のオムレツ ジャーマンポテト レタスとトマトのスープ ご飯、油、バター、じゃがいも 牛乳、鶏肉、ベーコン、卵 ほうれん草、いんげん、人参、レタス、トマト、玉ねぎ、パセリ	18 五目うどん 牛乳 いか天ぷら うどん、油 牛乳、鶏肉、いか、油揚げ つと巻き、 小松菜、椎茸、玉ねぎ、長ねぎ、人参
21 敬老の日 	22 国民の休日 	23 秋分の日 	24 ポークカレー 牛乳 温州みかん ご飯、はと麦、油、じゃがいも 牛乳、豚肉 玉ねぎ、人参、みかん	25 チリコンカンスパゲティ 牛乳 マセドアンサラダ スパゲティ、油、じゃがいも、マヨネーズ 牛乳、牛肉、豚肉、金時豆、大福豆、大豆、チーズ、ハム 胡瓜、人参、玉ねぎ、ピーマン、トマト	
28 ご飯 牛乳 十五夜ハンバーグ かき玉汁 お月見団子 ご飯、でん粉、団子 牛乳、卵、豆腐、豚肉、鶏肉 人参、椎茸、みつば、玉ねぎ	29 卵パン 牛乳 クリスピーチキン 玉ねぎとえびのサラダ キャベツのスープ パン 牛乳、鶏肉、えび、 キャベツ、胡瓜、人参、玉ねぎ、水菜	30 中華丼 牛乳 バインのシロップ漬け ご飯、油、でん粉 牛乳、豚肉、えび、いか 玉ねぎ、白菜、人参、椎茸、竹の子、バイン			