

9月分献立表

| 日(曜) | ご飯/パン | 牛乳 | 献立名 | 一口コメント |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 2日 (金) |  |  | ホイコーロー、とうふのスープ、 きゅうりともやしのあえもの  | 下ゆでした豚バラ肉を使ったホイコーローは、テンメンジャンを加えた調味液で風味よく仕上げています。 |
| 5日 (月) |  |  | 鶏肉のからあげ、とうがんの中華スープ、 キャベツと三度豆のごまあえ、レーズンパン  | 鶏肉のからあげは、下味にんにくを効かせ、暑い日も食欲をそそります。 |
| 6日 (火) |  |  | マーボーなす、枝豆 チンゲンサイともやしの甘酢あえ、  | マーボーなすは、旬のなすを使用した子どもたちに好評な献立です。トウバンジャンのピリツとした辛みが食欲をそそります。 |
| 7日 (水) |  |  | さごしの塩焼き、オクラのおかかいため、 じゃがいもと一口がんもの煮もの  | オクラのおかかいためは、旬のオクラとかつおぶしをいため合わせた季節感のある献立です。 |
| 8日 (木) |  |  | えびグラタン、トマトスープ、 なし(二十世紀)、 犬コッペパン(いちごジャム)  | グラタンは子どもたちに人気の献立です。ツイストマカロニを使いグラタンの味がよからむようにしています。 |
| 9日 (金) |  |  | プルコギ、トック、 あっさりきゅうり  | プルコギは韓国・朝鮮料理の焼き肉のことで、甘辛い味つけにしています。トックを組み合わせています。 |
| 12日 (月) |  |  | たこのやわらか煮、みそ汁、 野菜いため、アーモンドフィッシュ  | たこのやわらか煮は、砂糖、料理酒、みりん、こい口しょうゆの調味料だけで煮こんでいます。 |
| 13日 (火) |  |  | 焼きそば、きゅうりの辛みづけ、 みかん(冷)、黒糖パン(減量) | 豚肉、いかを主材にした焼きそばは、毎回好評な献立です。ソース味で、きざみのりをふりかけます。 |
| 14日 (水) |  |  | さけのしょうゆ風味焼き、五目汁、 高野どうふのいり煮 | 高野どうふのいり煮は高野どうふの粉末とひじきを使ったカルシウムがたっぷりとれる料理です。 |
| 15日 (木) |  |  | 鶏肉とさといもの煮もの、みたらしだんご 豚肉とキャベツのしょうがいため | 月見の行事献立です。月見だんごに代わるものとしてみたらしだんごを組み合わせています。 |
| 16日 (金) |  |  | 中華煮、あげギョーザ、 なし(豊水)、食パン(りんごジャム) | 1年1回ずつ二十世紀なしとともに、登場している豊水なしは旬のみずみずしいフルーツです。 |
| 20日 (火) |  |  | いわしてんぷら、みそ汁、 切り干しだいこんのいため煮 | いわしてんぷらは、魚を骨ごと食べることができ、カルシウムたっぷりです。 |
| 21日 (水) |  |  | イタリアンスパゲッティ、 グリーンアスパラガスのサラダ、黒糖パン(減量) | イタリアンスパゲッティは、豚肉、ウインナーが入ったケチャップ味のスパゲッティです。 |
| 23日 (金) |  |  | ドライカレー《米粉》、グリーンサラダ ぶどう(巨峰)  | 挽肉を使用したドライカレーは、子どもたちに人気の献立です。にんじん、グリーンピースの使用で彩りよく仕上げています。 |
| 26日 (月) |  |  | 肉じゃが、焼きなすのみそだれかけ、 もやしのゆずの香あえ  | 焼きなすのみそだれかけは、旬のなすを焼き、みそだれをかけます。なすの苦手な子どもにも好評です。 |
| 27日 (火) |  |  | フランクフルトのケチャップソース、 スープ、焼きかぼちゃ、 犬コッペパン(アブリコットジャム) | 旬のかぼちゃを大切りにし、塩で下味をつけて蒸し焼きにした焼きかぼちゃは、かぼちゃの甘みがひきたっています。 |
| 28日 (水) |  |  | 親子丼、とうがんのすまし汁、 金時豆の煮もの  | 金時豆は食物繊維や鉄を多く含んでいます。子どもたちに食べてほしい食品の一つです。 |
| 29日 (木) | 体育大会のため給食なし | | | |
| 30日 (金) |  |  | ビーフカレーライス《米粉》、 キャベツのピクルス、みかん(缶) | アレルギー対応として除去食ではなく、米粉を使用したカレールーを使ったビーフカレーライスです。 |