

# 9月分献立表

ひ ょう 日(曜)	はん ご飯/パン	ぎょうにゅう 牛乳	こんたてめい 献立名	ひとくち 一口コメント
2日 (金)			ホイコウロー、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ウローは、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)			けいにく 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、暑い日も食欲をそります。
6日 (火)			マーポーなす、枝豆 チンゲンサイともやしの甘酢酢あえ、	マーポーなすは、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ッとした辛みが食欲をそります。
7日 (水)			さごしの塩焼き、オクラのおかかいため、じや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)、大コッペパン(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くからむようにしています。
9日 (金)			ブルゴギ、トック、あっさりきゅうり	ブルゴギは韓国・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)			いわしてんぶら、みそ汁、切り干しだいこんのいため煮	いわしてんぶらは、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、大コッペパン(アプリコットジャム)	旬のかぼちゃを大切にし、塩で下味をつけて蒸し焼きにした焼きかぼちゃんは、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ウを使ったビーフカレーライスです。