




	1日(木) 14日(水)	2日(金)	5日(月) 21日(水)	6日(火) 16日(金)	7日(水) 15日(木)	8日(木) 20日(火)
献立	焼き鳥の炊き込みご飯 *レシピあり! きゅうりとコーンのツナサラダ (マヨドレ) 玉ねぎとわかめのみそ汁 カルシウムウエハース	御飯 ささみのフライ かぼちゃの含め煮 豆腐のすまし汁 カルシウムたまごボーロ	レーズンパン たらのチーズムニエル ほうれん草とウインナーの ソテー さつまいものスープ 果物(巨峰)	御飯 さんまのごま焼き ひじきとオクラのサラダ (マヨドレ) なすと油揚げのみそ汁 果物(巨峰)	御飯 さつまいものコロケ (パン粉、卵なし) キャベツと油揚げの煮物 だいこんとわかめのみそ汁 果物(バナナ)	御飯 チンジャオロウス 切り干し大根の煮物 たまねぎとわかめの 中華スープ 果物(梨)
材料	焼き鳥缶 <b>精白米</b> にんじん こいくちしょうゆ 本みりん 水  きゅうり コーン缶 にんじん ツナ缶 日清 マヨドレ 食塩 <b>すりみそ</b> だし たまねぎ カットわかめ 油揚げ バナラウエハース <div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 5px; margin-top: 10px;"><p><b>9/1は防災の日</b> <b>備蓄食材の給食</b> ・焼き鳥缶 ・コーン缶 ・ツナ缶 ・米 ・わかめ ・ウエハース ・水</p></div>	<b>精白米</b> 鶏肉ささみ 食塩 片栗粉 牛乳 コーンフレーク きゅうり かぼちゃ だし こいくちしょうゆ 上白糖 かつお・昆布だし 豆腐(絹ごし) 食塩 料理酒 うすくちしょうゆ たまねぎ かいわれ カルシウムたまごボーロ	NEGLEズンラウト 40g×1ヶ たら 食塩 こしょう 片栗粉 有塩バター 粉チーズ きゅうり ほうれん草 コーン缶 ウインナーソーセージ サラダ油 食塩 こしょう <b>さつまいも</b> たまねぎ 水 味の素KKコンソメ 牛乳 食塩 こしょう ホイップクリーム 巨峰(種無し)	<b>精白米</b> さんま(40g) こいくちしょうゆ 日本酒 本みりん いりごま きゅうり ひじき オクラ たまねぎ にんじん 糸花鰹 こいくちしょうゆ 日清 マヨドレ <b>すりみそ</b> だし 油揚げ <b>なす</b> えのきたけ 巨峰(種無し) 	<b>精白米</b> <b>さつまいも</b> サラダ油 たまねぎ 豚ももミンチ 食塩 こしょう 片栗粉 牛乳 コーンフレーク サラダ油 トマトケチャップ きゅうり キャベツ 油揚げ にんじん かつお・昆布だし 本みりん こいくちしょうゆ <b>すりみそ</b> かつお・昆布だし しめじ だいこん カットわかめ バナナ 	<b>精白米</b> ピーマン たけのこ水煮 にんじん 牛肉 もも肉 日本酒 食塩 片栗粉 ごま油 オイスターソース 日本酒 こいくちしょうゆ 本みりん 中華味 上白糖 切り干し大根 にんじん 竹輪 かつお・昆布だし サラダ油 三温糖 本みりん こいくちしょうゆ たまねぎ カットわかめ 豆腐(絹ごし) 中華味 食塩 こしょう 日本酒 ごま油 なし

\*献立、食材は都合により変更になることがあります。

	9日(金) 28日(水)	12日(月) 27日(火)	13日(火) 23日(金)
献立	御飯 鮭のみそ焼き 里芋チーズ焼き むらくも汁 プリン	御飯 豚肉と玉ねぎの ケチャップ炒め ごぼうのサラダ きゃべつとコーンの コンソメスープ ミルクスティック	パン(イエローロール) パンクキンシチュー 小松菜とツナのポン酢和え 果物(梨)
材料	<b>精白米</b> アトランティックサーモン 信州みそ善光寺平(赤) 三温糖 本みりん にんじん さといも プロセスチーズ 食塩 あおのり  かつお・昆布だし 食塩 糸花鰹 こいくちしょうゆ たまねぎ 片栗粉 えのきたけ 鶏卵 かいわれ とろけるプリン 牛乳 らくらくホイップ	<b>精白米</b> 豚もも たまねぎ ピーマン 片栗粉 食塩 こしょう にんじん かぼちゃ たまねぎ 有塩バター 薄力粉 牛乳 味の素KKコンソメ 食塩 こしょう ごぼう にんじん きゅうり いりごま 日清 マヨドレ 食塩 味の素KKコンソメ 水 食塩 キャベツ コーン缶 ベーコン ミルクスティック	NEGイエロー30g×1ヶ 鶏肉もも皮なし たまねぎ 片栗粉 食塩 こしょう にんじん かぼちゃ たまねぎ 有塩バター 薄力粉 牛乳 味の素KKコンソメ 食塩 こしょう こまつな えのきたけ ツナ缶 味ぽん なし

**手づかみ  
メニュー**

**お楽しみ給食「お月見」**

**★地元のおやさい使っています! (普賢寺ふれあいの駅より納品)**

**精白米 すりみそ さつまいも なす**

**★食育の取組④「手づかみメニュー」**

手づかみ食べ、歯固めのために、少しかためのお菓子で手に持てるミルクスティックを予定しています。

**★給食レシピ <焼き鳥缶の炊き込みご飯>**

- 材料 ○
- ・米……2合
- ・焼き鳥缶たれ味(内容量85g)……1缶
- ・にんじん………1/4本(みじんぎり)
- ・しょうゆ………大さじ2
- ・みりん………大さじ1
- ・水………適宜

- 作り方 ○
- 洗った米、焼き鳥缶(たれごと)、にんじん、しょうゆ、みりんを炊飯器にいれ、水を2合の線まで入れて炊く。



\*献立、食材は都合により変更になることがあります。

<今月の栄養価(米飯、普通食を全量摂取した場合)>

エネルギー	378Kcal	タンパク質	14.3g	脂質	11.6g	カルシウム	141mg	鉄	2mg	ビタミンA	171 μg
ビタミンB1	0.2mg	ビタミンB2	0.18mg	ビタミンC	19mg	食物繊維	3.4g	食塩相当量	2g		