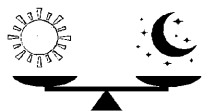
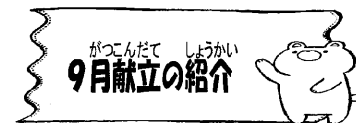


9月

スクールランチ予定献立表

小学校3、4年生

日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料
1日	ごはん	様似米	8日	ポークカレー (妻ごはん)	様似米、大豆、玉葱、人参、豚肉、じゃがいも、ヨーグルト	15日	敬老の日 		22日	豚丼	様似米、玉葱、豚肉、しらたき、豚肉、赤ピーマン、ピーマン
(月)	豚肉の生姜炒め	豚肉、玉葱、人参、いんげん、しょうが	日	フルーツポンチ (カクテルゼリー入り)	黄桃、パイナップル、カクテルゼリー、みかん	日			(月)	野菜のかりかり梅和え	キャベツ、胡瓜、梅
	味噌汁 (じゃがいも、豆腐、ねぎ)	じゃがいも、豆腐、長ねぎ	(月)			(月)				味噌汁(高野豆腐・ふのり・ねぎ)	高野豆腐、ふのり、長ねぎ
	アレルギー表示			アレルギー表示						アレルギー表示	
	小麦、大豆、豚肉、ゼラチン、ごま			小麦、乳、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、りんご、ごま						小麦、大豆、豚肉	
2日	中華丼	様似米、白菜、豚肉、いか、あさり、えび、玉葱、人参、チンゲン菜、オイスターソース、にんにく	9日	ベーコンと野菜のトマトソーススパゲティ	スパゲティ、トマト、ズッキーニ、赤ピーマン、黄ピーマン、ナス、玉葱、ベーコン、パセリ	16日	ごはん	様似米	23日	秋分の日 	
(火)	ショーロンポー	ショーロンポー	(火)	ホタテ風味サラダ	大根、ほうれん草、ホタテ風味、かまぼこ、人参	日	豚肉のジンギスカン炒め	豚肉、もやし、りんご、ピーマン、人参、しょうが、にんにく	日		
	ワカメスープ (しいたけ・卵・ワカメ)	しいたけ、卵、ワカメ		ブルーベリーゼリー	ブルーベリーゼリー	(火)	大学いも	さつまいも、ごま	(火)		
	アレルギー表示			アレルギー表示			きのこのみぞれ汁	大根、えのき、しめじ、なめこ、小葱			
	えび、小麦、卵、いか、大豆、鶏肉、豚肉、ごま			小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉			アレルギー表示				
	小麦、大豆、豚肉、りんご、ごま						アレルギー表示				
3日	かき揚げうどん	うどん、野菜かき揚げ(玉葱、人参、ごぼう、春菊)、鶏肉、長ねぎ、人参、かまぼこ、しいたけ	10日	わかめご飯	様似米、わかめ	17日	味噌バターラーメン	ラーメン、豚肉、もやし、キャベツ、玉葱、人参、長葱、なると、にんにく	24日	ごはん	様似米
(水)	かぼちゃ蒸しパン	蒸しパンミックス、牛乳、スキムミルク、かぼちゃ	日	鶏肉の味噌煮	鶏肉、大根、こんにやく、人参、ごぼう	日	焼きた餃子	焼きた餃子 (鉄、カルシウム、食物繊維強化)	日	北海道産真鱈のフライ (小袋ソース)	たら、中濃ソース小袋
	アレルギー表示		(水)	なめ苺和え	もやし、なめ苺、白菜	(水)	ミニ味付小魚	味付小魚	(水)	大根のそぼろあん	大根、鶏肉、いんげん、人参
	アレルギー表示			すまし汁(はんぺん、かまぼこ、ねぎ)	はんぺん、かまぼこ、長ねぎ		アレルギー表示			鶏肉、ごぼう、しめじ、人参、油揚げ、しょうが	
	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉			アレルギー表示			アレルギー表示			アレルギー表示	
	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉			小麦、卵、大豆、鶏肉			アレルギー表示			アレルギー表示	
	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉			小麦、卵、大豆、鶏肉			アレルギー表示			アレルギー表示	
4日	北海道産小麦のコッペパン	北海道産小麦のコッペパン	11日	北海道産小麦のバターパン	北海道産小麦のバターパン	18日	北海道産小麦の黒糖パン	北海道産小麦の黒糖パン	25日	北海道産小麦のコッペパン	北海道産小麦のコッペパン
(木)	マーマレードジャム	マーマレードジャム	日	メンチカツ (小袋ソース)	メンチカツ、中濃ソース小袋	日	肉団子	肉団子	日	チョコレートスプレッド	チョコレートスプレッド
	枝豆コーンごまドレサラダ	枝豆、コーン、ごま、玉葱、マカロニ	(木)	ジャーマンポテト	じゃがいも、ベーコン、玉葱、パセリ	(木)	マカロニサラダ	マカロニ、胡瓜、かに風味かまぼこ、人参	(木)	ウインナーとコーンのソテー	コーン、ほうれん草、ウインナー
	ブラウンシチュー	玉葱、じゃがいも、豚肉、人参、トマト、生クリーム		チョルバ風スープ (ルーマニア料理)	鶏肉、トマト、じゃがいも、玉葱、人参、パセリ		あさりのチャウダー	牛乳、じゃがいも、玉葱、あさり、人参、ベーコン、スキムミルク		鶏肉のクリーム煮	牛乳、じゃがいも、鶏肉、玉葱、人参、スキムミルク
	アレルギー表示			アレルギー表示			アレルギー表示			アレルギー表示	
	小麦、卵、乳、オレンジ、大豆、豚肉、ごま			小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご			アレルギー表示			アレルギー表示	
	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉			小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご			アレルギー表示			アレルギー表示	
5日	かつ丼	様似米、豚肉、卵、玉葱、かまぼこ、小葱、しいたけ	12日	ごはん	様似米	19日	ごはん	様似米	26日	ごはん	様似米
(金)	味噌汁 (大根、ごぼう、ねぎ)	大根、ごぼう、長ねぎ	日	ぶりの照り焼き	ぶり	日	塩麴の唐揚げ	鶏肉、塩麴、しょうが、にんにく	日	豚肉とナスの味噌炒め	豚肉、玉葱、なす、ピーマン
	アレルギー表示		(金)	炒り豆腐	豆腐、鶏肉、玉葱、枝豆、しいたけ	(金)	ワカメのさっぱり和え	大根、人参、油揚げ、わかめ	(金)	おかか和え	白菜、もやし、かつお節
	アレルギー表示			味噌汁 (キャベツ、揚げ、人参)	キャベツ、油揚げ、人参		味噌汁(小松菜、かぶ)	小松菜、かぶ		かき玉スープ (卵、玉葱、人参)	卵、玉葱、人参、ごま
	アレルギー表示			アレルギー表示			アレルギー表示			アレルギー表示	
	小麦、卵、乳、大豆、豚肉			小麦、大豆、鶏肉、ごま			アレルギー表示			アレルギー表示	
	小麦、卵、乳、大豆、豚肉			小麦、大豆、鶏肉、ごま			アレルギー表示			アレルギー表示	
9月の1人当たり平均摂取栄養価		エネルギー 560Kcal、たんぱく質 21.0g、脂質 17.4g、炭水化物 78.5g、食塩相当量 2.3g (推定値)									



がつ にち ふう
9月11日「チョルバ風スープ」

ルーマニアで良く食べられている
家庭料理です。
ルーマニアでは野菜と肉(鶏、豚、牛)や
肉団子を煮込んで、レモンやサワークリーム
等を加えた酸味のあるさっぱりとした料理です。

がつ にち う まめしる
9月29日「打ち豆汁」

福岡県と滋賀県の郷土料理です。
打ち豆とは蒸した大豆を一つ一つ潰して花形の
ようにして乾燥させたものです。
それをかぶや大根などの根菜類と煮て味噌汁に
したものです。
大豆がつぶれているので味がしみやすくだしも
出て甘味が増していきます。