

《 9月給食・舎食献立予定表 》

		朝食	昼食	夕食			朝食	昼食	夕食
1	日			若菜ご飯 みそ汁 鮭のメンチカツ ほうれん草ときのこのソテー がんものそぼろあんかけ	16	月			ご飯 みそ汁 あじフライ いんげんとコーンのソテー 大根とこんにゃくのみそおでん
2	月	ご飯 みそ汁 ソーセージ炒め なめたけ和え ひじきの五目煮	ご飯 牛乳 わかめスープ <small>和風おろしハンバーグ 人参グラッセ</small> 大豆もやしと小魚サラダ グレープフルーツ	中華ざる風麺 ポテトのオープン焼き 厚焼き卵 ブロッコリーとほたてのサラダ ジョアプレーン	17	火	ご飯 みそ汁 ソーセージ炒め アーモンド和え すき昆布の煮物	ご飯 牛乳 みそ汁 巣ごもり卵 <small>ほうれん草のなめ昔和え</small> 肉じゃが お月見ゼリー	ご飯 つみれスープ 和風ポークソテー 添え野菜 月見団子 温野菜サラダ
3	火	ご飯 納豆 みそ汁 肉入り信田煮 添え野菜 れんこんきんぴら	ご飯 牛乳 みそ汁 オレンジ さばみそ煮 白菜のお浸し 大根とこんにゃくの煮物	ルーローハン 春雨スープ 野菜サラダ マンゴープリン	18	水	ご飯 みそ汁 ミートボール ほうれん草のり和え ツナ野菜炒め	塩ラーメン 牛乳 肉ギョウザ <small>切り干し大根のわさびマヨ和え</small> バナナ	シーフードピラフ ポテトと野菜のスープ キッシュ オレンジ
4	水	ご飯 みそ汁 彩り野菜肉団子 ピーナッツ和え キャベツ炒め	冷やしサラダうどん 牛乳 ポークシュウマイ さつまいものモザイクサラダ レモンヨーグルト	ご飯 みそ汁 赤魚の香り揚げ お浸し マーボーなす グレープフルーツ	19	木	ご飯 納豆 みそ汁 ウインナー 添え野菜 メンマ炒め	ナシゴレン 牛乳 ソトアヤム チャプチャイ パイ	
5	木	ご飯 みそ汁 さんま蒲焼き キャベツのごま和え もやしのカレー炒め	ご飯 牛乳 もやしとニラのスープ ホイコーロー 春巻き パイ	ご飯 ミートボールスープ 豆乳寄せの野菜あんかけ 添え野菜 マッシュポテト	20	金			
6	金	ご飯 みそ汁 目玉焼き 白菜のゆかり和え 豚肉と糸こんにゃくの炒め物	ハッシュドポーク 牛乳 コーンサラダ バナナ		21	土			
7	土				22	日			
8	日			ご飯 みそ汁 ハンバーグ 添え野菜 ケチャップスパ いかと大根の煮物	23	月			
9	月	ご飯 みそ汁 フィレオチキン 小松菜の辛子和え 茎わかめ炒め煮	ご飯 牛乳 みそ汁 オレンジ たら塩麹カレー焼き キャベツの塩昆布和え がんもの含め煮	冷やしさめきうどん サクッとコーン かぼちゃシュウマイ 大根の梅和え バナナ	24	火	ご飯 みそ汁 野菜とわかめの豆腐寄せ アスパラのおかか和え ごぼうといんげんのみそ炒め	ご飯 牛乳 あさり野菜のスープ 鶏つくね 添え野菜 オレンジ マカロニサラダ	ビビンバ わかめスープ えびシュウマイ あおもりプリン
10	火	ご飯 みそ汁 ちくわ甘辛煮 ねばねば昆布和え 五目きんぴら	ご飯 牛乳 中華コーンスープ マーボー豆腐 もやしとほうれん草のナムル キウイ	ご飯 根菜のごまみそ汁 チキンみそかつ 添え野菜 ゆかりスパ なすの煮浸し	25	水	ご飯 味付け昆布 みそ汁 ミートオムレツ 添え野菜 カリフラワーカレー煮	けんちんうどん 牛乳 えびにらまんじゅう トマト シューチーズ	ご飯 モロヘイヤと春雨スープ たらみそマヨネーズ焼き 添え野菜 揚げないフレンチポテト ポークビーンズ
11	水	ご飯 みそ汁 さば照り焼き きゅうりの中華和え もやしの中華炒め	牛乳 野菜スープ <small>フルーツのクリームチーズ和え</small>	ポークカレー 大根と海藻サラダ 小魚 パイ	26	木	ご飯 みそ汁 ちくわ甘辛煮 わかめの酢みそ和え キャベツソテー	ご飯 みそ汁 ハムカツ 添え野菜 ぐる煮 グレープフルーツ	《お誕生会》 ガーリックライス ケーキ オニオンスープ トマトチーズハンバーグ 人参グラッセ サラダスバゲティ
12	木	ご飯 みそ汁 青じそ入りつくね にらツナ和え かぼちゃの煮物	豚ごぼう丼 牛乳 みそ汁 野菜のり酢和え グレープフルーツ	ご飯 ボンデードーナツ とうもろこしのかき玉汁 ほっけみりん漬け焼き 白菜のお浸し 切り干し大根のミルク炒め	27	金	ご飯 みそ汁 若竹信田煮 もやしのゆかり和え 肉野菜炒め	りんごゴッペパン ジョアブルーベリー キャベツと卵のスープ 手作りかぼちゃグラタン 野菜サラダ	
13	金	ご飯 のり佃煮 みそ汁 豚肉雪人参醤油焼き 添え野菜 なすとエリンギソテー	ツナトースト ジョアプレーン もち麦入りトマトスープ ハンバーグピカタ 添え野菜		28	土			
14	土				29	日			わかめご飯 みそ汁 ポークメンチカツ 人参とほうれん草ソテー ふるふき大根
15	日				30	月	ご飯 みそ汁 ハムソテー ピーナッツ和え たけのこ炒め	ご飯 牛乳 さつま汁 オレンジ いわしみそ煮 ほうれん草のごま和え すき昆布の煮物	スバゲティナポリタン いか団子スープ 根菜サラダ レモンヨーグルト