

# [ 9 月 献立表 ]

2023年 9月 0:通常献立

川村学園 小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
1 金	スパゲティ・ミートソース	ショットマス	キャベツと枝豆のサラダ (香味塩ドレ) 果物 (巨峰)	豚肉, チーズ, 乳酸菌飲料 (マスカット味)	スパゲッティ, 油, オリーブ油, 砂糖, 薄力粉, 香味塩ドレッシング	にんじん, 玉葱, しょうが, にんにく, セロリ, マッシュルーム, トマト, キャベツ, えだまめ, とうもろこし, 巨峰	625 kcal 25.7 g 18.9 g
4 月	ごはん	○	豚肉のマリネステーキ 大根サラダ (青じそドレ) 厚揚げとわかめの味噌汁	牛乳, 豚肉, 厚揚げ, わかめ, 味噌	精白米, オリーブ油, 片栗粉, 青じそドレッシング	だいこん, きゅうり, キャベツ, にんじん	603 kcal 28.8 g 20.9 g
5 火	パンズパン	○	フライドチキン ポイルキャベツ (サウザンドレ) ミネストローネ はちみつレモンゼリー	牛乳, 鶏肉, ベーコン	パンズパン, 片栗粉, 薄力粉, 油, サウザンアイランドドレッシング, オリーブ油, ジャガイモ, マカロニ	しょうが, にんにく, 玉葱, キャベツ, にんじん, セロリ, トマト, はちみつレモンゼリー	678 kcal 25.1 g 29.1 g
6 水	ごはん	○	すき焼き風煮 キャベツとにんじんの昆布和え	牛乳, 牛肉, 豚肉, 豆腐, 塩昆布	精白米, 油, 麦, 砂糖, しらたき	ねぎ, にんじん, はくさい, キャベツ	633 kcal 29.2 g 19.0 g
7 木	五目かた焼きそば	○	切干大根のナムル (ナムルドレ) タニタの杏仁豆腐	豚肉, 牛乳, 杏仁豆腐	油揚げ中華麺, 油, 砂糖, 片栗粉, ごま油, ナムルドレッシング	しょうが, 玉葱, にんじん, たけのこ, はくさい, キャベツ, もやし, ほうれんそう, 切干したいこん, きゅうり	659 kcal 21.1 g 28.7 g
8 金	パンブキンロール	○	鶏肉の香草焼き ポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ) ミートボールスープ	牛乳, 鶏肉, ロースハム, チキンボール	パンブキンロール, オリーブ油, 片栗粉, ジャガイモ, ノンエッグマヨネーズ, 油	にんじん, とうもろこし, えだまめ, 玉葱, ほうれんそう	610 kcal 28.5 g 31.7 g
11 月	ハヤシライス	○	チーズ入りサラダ (胡麻ドレ) 果物 (りんご)	豚肉, 生クリーム, 牛乳, チーズ	精白米, 油, ジャガイモ, 薄力粉, バター, 水あめ, 砂糖, 胡麻クリーミードレッシング	玉葱, にんじん, トマト, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり, りんご	674 kcal 23.0 g 19.7 g
12 火	サンマー麺	○	揚げようざ 華風きゅうり 果物 (オレンジ)	豚肉, 牛乳, 餃子フライ	中華めん, 油, 片栗粉, ごま油, 砂糖	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, もやし, きぬさや, きゅうり, オレンジ	693 kcal 25.2 g 25.8 g
13 水	チキンピラフ	○	鮭のガーリック焼き フレンチサラダ (フレンチドレ) コンソメスープ	鶏肉, 牛乳, ぎんざけ, チキンボール	精白米, 油, バター, フレンチドレッシング, ジャガイモ	玉葱, にんじん, とうもろこし, キャベツ, きゅうり, こまつな	646 kcal 31.5 g 23.1 g
14 木	ミルクロール	○	鶏肉のバーベキューソース シーザーサラダ (サウザンドレ) クリーミースープ	牛乳, 鶏肉, ベーコン, 豆乳	ミルクロール, 砂糖, 油, クルトン, サウザンアイランドドレッシング, ジャガイモ, バター	にんにく, トマト, キャベツ, にんじん, きゅうり, 玉葱, とうもろこし	637 kcal 27.2 g 31.7 g
15 金	秋ごはん	○	豚肉のねぎ塩焼き 海藻入りサラダ (青じそドレ) 五目味噌汁	鶏肉, 牛乳, 豚肉, わかめ, 海藻ミックス, 油揚げ, 味噌	精白米, 油, 砂糖, 青じそドレッシング, じゃがいも	ごぼう, しめじ, えのきたけ, にんじん, さやいんげん, ねぎ, もやし, きゅうり, 玉葱	628 kcal 30.2 g 20.3 g
19 火	米粉入りパン	○	鶏肉のソテーブロヴァンス風ソース コーンサラダ (香味塩ドレ) A B Cスープ	牛乳, 鶏肉, ベーコン	米粉入りパン, オリーブ油, 香味塩ドレッシング, 油, アルファベットマカロニ, ジャガイモ	にんにく, トマト, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, 玉葱, こまつな	602 kcal 24.5 g 27.7 g
20 水	ごはん	○	豚肉のブルコギ風 彩りサラダ (コーンクリーミードレ) 麩の味噌汁	牛乳, 牛肉, 豚肉, 甜麺醬, 味噌	精白米, 油, ごま油, 砂糖, ごま, 片栗粉, 焼きふ, コーンクリーミードレッシング	玉葱, しょうが, にんにく, にんじん, キャベツ, 赤パプリカ, きゅうり, ほうれんそう	655 kcal 24.0 g 24.8 g
21 木	カレーライス	ルムトヨウ トト	ビーンズサラダ (香味玉葱ドレ) 果物 (梨)	豚肉, のむヨーグルト, ミックスビーンズ, ロースハム	精白米, 油, ジャガイモ, 香味玉ねぎドレッシング	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, トマト, えだまめ, キャベツ, 梨	673 kcal 17.1 g 16.7 g
22 金	みそ風味うどん	○	フライドポテト キャベツとえのきのごま和え マスカットゼリー	鶏肉, 油揚げ, 味噌, 甜麺醬, 牛乳	うどん, 油, 砂糖, フライドポテト, ごま	玉葱, にんじん, ねぎ, ほうれんそう, キャベツ, えのきたけ, マスカットゼリー	668 kcal 22.4 g 25.3 g
25 月	ピタパン	○	チリコンカン イタリアンサラダ (イタリアンドレ) グレープフルーツ	牛乳, 豚肉, ベーコン, ひよこまめ, 大豆	ピタパン, 油, 薄力粉, イタリアンドレッシング	にんにく, セロリ, 玉葱, にんじん, トマト, キャベツ, 赤パプリカ, きゅうり, グレープフルーツ	638 kcal 31.2 g 24.9 g
26 火	☆十五夜献立☆ さつまいもごはん	○	鶏の照り焼き 和風サラダ (胡麻ドレ) 紅葉麸のすまし汁 月見大福	牛乳, 鶏肉, 豆腐, わかめ	精白米, さつまいも, 砂糖, 油, 片栗粉, 胡麻クリーミードレッシング, 紅葉麸, 月見大福	しょうが, キャベツ, にんじん, きゅうり, だいこん	696 kcal 25.0 g 20.8 g
27 水	ごはん	○	白身魚の竜田揚げねぎソース 中華サラダ (香味中華ドレ) 春雨スープ	牛乳, メルルーサ, ロースハム	精白米, 薄力粉, 片栗粉, 油, 砂糖, ごま油, 香味中華ドレッシング, 春雨	しょうが, にんにく, ねぎ, キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉葱, はくさい	606 kcal 25.7 g 15.5 g
28 木	食パン	○	いちごジャム クリームシチュー ツナとコーンのサラダ (フレンチドレ)	牛乳, 鶏肉, 豆乳, ツナ, 脱脂粉乳	食パン, 油, ジャガイモ, マカロニ, 薄力粉, バター, フレンチドレッシング	いちごジャム, 玉葱, にんじん, とうもろこし, さやいんげん, キャベツ, きゅうり	665 kcal 21.2 g 26.4 g
29 金	スパゲティ和風きのこソース	○	寒天入りサラダ (和風ドレ) 果物 (パイナップル)	ベーコン, きざみのり, 牛乳, わかめ, 寒天	スパゲッティ, オリーブ油, 油, 片栗粉, 和風ドレッシング	にんにく, 玉葱, マッシュルーム, しめじ, えのきたけ, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, パイナップル	650 kcal 21.7 g 23.7 g

9月29日は十五夜です

十五夜とは、農作物の豊作の祈願と、収穫の感謝をする行事です。

ススキを飾り、月見団子やお酒をお供えし、一年で最も美しいとされる

「中秋の名月」を鑑賞する風習があります。

会食では26日に、さつまいもご飯と月見大福の「十五夜献立」を提供します。

