

# [ 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	ジュニア フレッシュ トマトソース	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	にんにく、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、 にんにく	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、じゃがいも、マカロニ	しょうが、にんにく、玉葱、キャベツ、 にんにく、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、麩、砂糖、しらたき	ねぎ、にんにく、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、にんにく、たけのこ、 はくさい、キャベツ、もやし、 ほうれんそう、切干しいたけ、 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、じゃがいも、 ノンエッグマヨネーズ、油	にんにく、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、じゃがいも、薄力粉、 バター、水あめ、砂糖、 胡麻クリームドレッシング	玉葱、にんにく、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	○	揚げぎょうざ 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、にんにく、 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、じゃがいも	玉葱、にんにく、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) クリームスープ	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、 じゃがいも、バター	にんにく、トマト、キャベツ、 にんにく、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、 にんにく、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・プロヴァンス風ソース コーンサラダ (香味塩ドレ) ABC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、じゃがいも	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、にんにく、 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	の も ち ト ウ モ ロ コ シ	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、じゃがいも、 香味玉ねぎドレッシング	にんにく、しょうが、玉葱、にんにく、 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、にんにく、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、にんにく、 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) 紅葉麩のすまし汁 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、 紅葉麩、月見大福	しょうが、キャベツ、にんにく、 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、にんにく、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、じゃがいも、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、にんにく、 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。

