

# [ 10月献立表 ]

2020年10月 0: 通常献立

川村高等学校

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
2 金	秋ごはん キャベツときゅうりの昆布和え けんちん汁 月見大福	麦茶	銀ひらすの香草焼き キャベツときゅうりの昆布和え けんちん汁 月見大福	鶏肉、ギンヒラス、塩昆布、豆腐、 豆乳	精白米、油、砂糖、オリーブ油、ごま油、 こんにやく、さといも、米粉、 いんげん豆、さつまいも、水あめ	ごぼう、しめじ、えのきたけ、 にんじん、さやいんげん、キャベツ、 きゅうり、だいこん、干し椎茸、ねぎ	560 kcal 23.2 g 15.0 g
5 月	麦茶 (中高) ごはん 型抜きチーズ	○	中華風チキン 中華サラダ (香味中華ドレ) 白菜の中華スープ 杏仁豆腐	牛乳、鶏肉、ロースハム、杏仁豆腐、 チーズ	精白米、ごま、ごま油、油、 香味中華ドレッシング	玉葱、しょうが、にんにく、キャベツ、 きゅうり、にんじん、はくさい	555 kcal 21.7 g 20.2 g
6 火	アマトリチャーナ	○	いんげんとコーンのサラダ (イタリアンドレ) 果物(グレープフルーツ)	ベーコン、チーズ、牛乳	スパゲッティ、オリーブ油、 イタリアンドレッシング	にんにく、玉葱、トマト、にんじん、 とうもろこし、さやいんげん、 キャベツ、グレープフルーツ	649 kcal 21.6 g 24.8 g
7 水	ごはん	○	すき焼き風煮 大根サラダ (和風ドレ)	牛乳、牛肉、豚肉、豆腐	精白米、油、麩、三温糖、しらたき、 和風ドレッシング	ねぎ、にんじん、はくさい、だいこん、 きゅうり、キャベツ	627 kcal 28.5 g 19.4 g
8 木	米粉入りパン	○	鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ (ノンエッグマヨ) コンソメスープ 焼きプリンタルト	牛乳、鶏肉、ベーコン、卵、脱脂粉乳、 マーガリン	米粉入りパン、マーマレード、油、 マカロニ、オリーブ油、じゃがいも、 ノンエッグマヨネーズ、薄力粉、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、玉葱、 しめじ、こまつな	675 kcal 22.8 g 31.6 g
9 金	ごはん	ジュア (マ スカ ット)	ハッシュドビーフ ハムサラダ (香味塩ドレ) 果物 (梨)	牛肉、豚肉、生クリーム、乳酸菌飲料、 ロースハム、脱脂粉乳	精白米、油、薄力粉、 香味塩ドレッシング	玉葱、トマト、しめじ、キャベツ、 マッシュルーム、きゅうり、 にんじん、梨、マスカット	636 kcal 23.7 g 15.6 g
12 月	ごはん	○	豚肉と野菜のみそ炒め 和風サラダ (和風ドレ) 豆腐のすまし汁 ヨーグルト	豚肉、味噌、豆腐、ヨーグルト	精白米、油、砂糖、片栗粉、 和風ドレッシング	にんにく、しょうが、ピーマン、玉葱、 キャベツ、にんじん、たけのこ、 きゅうり、だいこん、えのきたけ、ねぎ	562 kcal 18.8 g 17.5 g
13 火	サンマー麺	○	チヂミ 春雨サラダ (香味中華ドレ) 果物 (オレンジ)	豚肉、牛乳、大豆	中華めん、油、片栗粉、ごま油、春雨、 香味中華ドレッシング、米粉、 じゃがいも	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、 もやし、きぬさや、にら、キャベツ、 きゅうり、オレンジ	651 kcal 20.9 g 22.1 g
14 水	ごはん	麦茶	鶏肉の岩塩焼き 鶏天入りサラダ (胡麻クリーミードレ) 豚汁	鶏肉、わかめ、寒天、豚肉、豆腐、 味噌	精白米、オリーブ油、油、こんにやく、 胡麻クリーミードレッシング、 じゃがいも	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、 ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ	527 kcal 19.0 g 21.0 g
15 木	ナン キーマカレー	○	バリバリサラダ (コンクリーミードレ) 黄桃 (缶詰)	牛乳、牛肉、豚肉、味噌	ナン、油、コーンフレーク、 コンクリーミードレッシング	玉葱、にんにく、しょうが、にんじん、 トマト、グリーンピース、キャベツ、 きゅうり、もも	680 kcal 28.9 g 31.4 g
16 金	ひじきごはん	麦茶	豚肉のつけ焼き 大根ときゅうりのサラダ (和風ドレ) キャベツと油揚げのみそ汁	鶏肉、ひじき、豚肉、 油揚げ、味噌	精白米、油、つきこんにやく、砂糖、 和風ドレッシング	にんじん、えだまめ、しょうが、 にんにく、だいこん、きゅうり、 キャベツ、ねぎ	556 kcal 26.6 g 19.5 g
19 月	ごはん	麦茶	豚肉のブルコギ風 華風きゅうり 中華コンソメスープ	牛肉、豚肉、甜麺醬、ロースハム、 豆腐	精白米、油、ごま油、砂糖、ごま、片栗粉	玉葱、しょうが、にんにく、にんじん、 キャベツ、きゅうり、とうもろこし、 こまつな	519 kcal 17.4 g 17.3 g
20 火	米粉入りパン	○	鶏肉のマヨネーズパン焼き ツナとコーンのサラダ (フレンチドレ) ABCミネストローネ みかんゼリー	牛乳、鶏肉、ツナ、ベーコン、寒天	米粉入りパン、パン粉、オリーブ油、 ノンエッグマヨネーズ、 じゃがいも、フレンチドレッシング、 アルファベットマカロニ	にんにく、とうもろこし、キャベツ、 きゅうり、セロリ、玉葱、トマト、 みかん	627 kcal 29.3 g 23.8 g
21 水	五目かた焼きそば 型抜きチーズ	○	ナムル (ナムルドレ) ヨーグルト	豚肉、ヨーグルト、チーズ	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、 きゅうり、ほうれんそう	545 kcal 18.2 g 22.0 g
22 木	わかめご飯	麦茶	豚肉のごまだれ焼き 切干大根のサラダ (青じそドレ) 豆腐と油揚げのみそ汁	わかめ、豚肉、ロースハム、 油揚げ、豆腐、味噌	精白米、砂糖、ごま、 青じそドレッシング	切干しだいこん、にんじん、きゅうり、 九条ねぎ、ほうれんそう	520 kcal 23.4 g 12.1 g
23 金	パンズパン	○	ささみカツ コールスローサラダ (コールスロドレ) コーンポタージュ 野菜とくだものゼリー	牛乳、鶏肉、大豆、豆乳、 生クリーム、脱脂粉乳、寒天	パンズパン、油、薄力粉、米パン粉、 コールスロドレッシング、 じゃがいも、砂糖、片栗粉	キャベツ、にんじん、とうもろこし、 玉葱、りんご、レモン、オレンジ、 野菜・果物ミックスジュース	654 kcal 26.3 g 24.4 g
26 月	ピビンバ	麦茶	わかめスープ いちごクレープ	豚肉、鶏肉、甜麺醬、味噌、卵、牛乳、 わかめ、豆乳	精白米、油、砂糖、ごま油、ごま、米粉、 水あめ	にんにく、しょうが、にんじん、 もやし、こまつな、えのきたけ、ねぎ、 いちご	559 kcal 17.1 g 18.1 g
27 火	クリームスパゲティ	○	彩りサラダ (香味塩ドレ) 果物 (りんご)	鶏肉、豆乳、牛乳、脱脂粉乳	スパゲッティ、油、オリーブ油、 薄力粉、香味塩ドレッシング	にんにく、玉葱、しめじ、えのきたけ、 とうもろこし、キャベツ、赤パプリカ、 きゅうり、りんご	652 kcal 27.1 g 20.4 g
28 水	じゃこべえごはん	○	鶏肉の香味焼き キャベツと枝豆のサラダ (胡麻クリーミードレ) さつまい ヨーグルト	ちりめんじゃこ、ベーコン、 鶏肉、味噌、ヨーグルト	精白米、油、砂糖、ごま油、さつまいも 胡麻クリーミードレッシング	しょうが、ねぎ、キャベツ、えだまめ、 にんじん、だいこん、葉ねぎ	547 kcal 22.3 g 16.1 g
29 木	ほうとう風うどん	麦茶	ささかまぼこの磯辺揚げ コーンサラダ (香味玉葱ドレ) スイートポテト	豚肉、油揚げ、味噌、卵、 ささかまぼこ、あおのり	うどん、油、三温糖、薄力粉、さつまいも、 香味玉ねぎドレッシング	だいこん、にんじん、かぼちゃ、 しめじ、はくさい、ねぎ、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし	538 kcal 18.9 g 16.0 g
30 金	フレンチロール	ジュア	ローストチキン カラフルサラダ (サウザンドレ) パンブキンポタージュ かぼちゃマフィン	乳酸菌飲料、鶏肉、牛乳、豆乳、 コーヒーミルク、脱脂粉乳	フレンチロール、はちみつ、薄力粉、 クルトン、オリーブ油、 米粉、油、砂糖、 サウザンアイランドドレッシング	にんにく、しょうが、キャベツ、 黄パプリカ、赤パプリカ、きゅうり、 玉葱、かぼちゃ	662 kcal 28.1 g 21.9 g



ハロウィンはなんで  
かぼちゃなの？

☆ハロウィンは毎年10月31日に行われる、ヨーロッパのお祭り☆

元々古代ヨーロッパでは、かぶを使ってランタンを作っていましたが、  
この文化がアメリカ大陸に伝わり、かぶよりもたくさん収穫出来る  
身近にあったかぼちゃが、ランタンに使われるようになりました。



# [ 8・9月献立表 ]

2020年 8, 9月 0:通常献立

川村中学校

2020-06-09 印刷

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
31月	カレーライス	○	寒天入りサラダ(和風ドレ) ぶどうゼリー	豚肉, 牛乳, わかめ, 寒天	精白米, 油, じゃがいも, 和風ドレッシング	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, トマト, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, ぶどう	764 kcal 18.5 g 26.2 g
<b>9月</b>							
1火	スパゲティ・ミートソース	ジュア	キャベツと枝豆のサラダ (香味塩ドレ) 冷凍みかん	豚肉, チーズ, 乳酸菌飲料	スパゲティ, 油, オリーブ油, 薄力粉, 三温糖, 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, みかん	787 kcal 31.8 g 22.8 g
2水	わかめご飯	○	豚肉のマリネステーキ 大根とキャベツのサラダ(青じそドレ) じゃがいもと玉ねぎの味噌汁	わかめ, 牛乳, 豚肉, 味噌	精白米, オリーブ油, 片栗粉, 青じそドレッシング, じゃがいも	だいこん, にんじん, キャベツ, 玉葱, ほうれんそう	721 kcal 31.0 g 20.0 g
3木	米粉入りパン 鶏肉のフレイク焼き	○	コーンサラダ(サウザンドレ) コンソメスープ ももいるクレープ(幼小) いちごクレープ(中高)	牛乳, 鶏肉, チーズ, ベーコン, 豆乳, 卵	米粉入りパン, ノンエッグマヨネーズ, コーンフレイク, パン粉, 油, 砂糖, 米粉, サウザンアイランドドレッシング, じゃがいも, 薄力粉, 水あめ, 脱脂粉乳	キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉葱, とうもろこし, しめじ, こまつな, いちご, もも	792 kcal 34.7 g 33.8 g
4金	あんかけチャーハン	○	春雨サラダ(棒々鶏ドレ) 黄桃(缶詰)	豚肉, 牛乳	精白米, 油, 砂糖, ごま油, 片栗粉, 春雨, 棒々鶏ドレッシング	ねぎ, にんにく, しょうが, にんじん, 干し椎茸, キャベツ, たけのこ, はくさい, ほうれんそう, きゅうり, もも	773 kcal 26.2 g 23.2 g
7月	ごはん	○	鮭のバターしょうゆ焼き キャベツとえのきのごま和え 豆腐と油揚げのみそ汁	牛乳, ぎんざけ, 油揚げ, 豆腐, 味噌	精白米, 薄力粉, 油, バター, 砂糖, ごま	キャベツ, にんじん, えのきたけ, 九条ねぎ, ほうれんそう	720 kcal 37.9 g 21.0 g
8火	もちしのだうどん	○	白菜のお浸し 原宿ドッグ(チョコ)	豚肉, 牛乳, 塩昆布, 卵	うどん, 油, 砂糖, もち, 油揚げ, 米粉, チョコペースト	しょうが, 干し椎茸, にんじん, 玉葱, ねぎ, こまつな, はくさい	808 kcal 24.4 g 25.9 g
9水	ピタパン	○	チリコンカン カリカリサラダ (イタリアンドレ) 果物(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, ワンタンの皮, 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, きゅうり, グレープフルーツ	797 kcal 37.1 g 31.6 g
10木	さつまいもごはん	○	豚肉の西京焼き 和風サラダ(和風ドレ) 紅葉麩のすまし汁 果物(みかん1/2)	牛乳, 豚肉, 味噌, 豆腐, わかめ	精白米, さつまいも, 砂糖, 和風ドレッシング, 紅葉麩	しょうが, キャベツ, にんじん, きゅうり, だいこん, みかん	721 kcal 32.2 g 20.6 g
11金	オムライス	○	シーザーサラダ(サウザンドレ) ジュリエンスープ はちみつレモンゼリー	鶏肉, 卵, 牛乳, ベーコン, 寒天	精白米, 油, クルトン, はちみつ, サウザンアイランドドレッシング	トマト, キャベツ, にんじん, 玉葱, きゅうり, えのきたけ, レモン	803 kcal 25.1 g 31.8 g
14月	スパゲティ和風きのこソース	○	チーズ入りサラダ (胡麻クリーミードレ) 冷凍パイ	ベーコン, 牛乳, チーズ	スパゲティ, オリーブ油, 油, 片栗粉, 胡麻クリーミードレッシング	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, バインアップル	775 kcal 26.2 g 29.6 g
15火	ごはん	○	肉豆腐 キャベツとにんじんの昆布和え 青りんごゼリー	牛乳, 豚肉, 豆腐, 塩昆布, 寒天	精白米, 油, したらき, 三温糖	玉葱, にんじん, こまつな, キャベツ, りんご	769 kcal 35.8 g 22.4 g
16水	キャロットロール	○	豚肉の香草焼き マカロニサラダ(ノンエッグマヨ) 野菜スープ フルーツ白玉	牛乳, 豚肉, ベーコン	キャロットロール, オリーブ油, 片栗粉, マカロニ, 油, 白玉, ノンエッグマヨネーズ	キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉葱, ほうれんそう, りんご, 洋なし, もも, みかん	790 kcal 36.8 g 34.2 g
17木	カレーピラフ ホワイトソースかけ	ジュア (マスカット)	ビーンズサラダ(香味玉葱ドレ) 果物(巨峰)	鶏肉, 豆乳, 牛乳, 乳酸菌飲料, ひよこ豆, 青えんどう, 赤いんげん豆, ロースハム	精白米, 油, 薄力粉, 脱脂粉乳, バター, 香味玉ねぎドレッシング	玉葱, にんじん, とうもろこし, グリーンピース, えだまめ, キャベツ, 巨峰, マスカット	784 kcal 30.0 g 24.0 g
18金	しょうゆラーメン	○	揚げぎょうざ 中華サラダ(香味中華ドレ) 果物(りんご)	豚肉, 牛乳, 鶏肉, 大豆, パン粉	中華めん, 油, ごま油, 香味中華ドレッシング	にんにく, しょうが, もやし, ねぎ, にんじん, とうもろこし, こまつな, キャベツ, きゅうり, りんご, いら	776 kcal 30.6 g 25.3 g
23水	ごはん	○	鶏のつけ焼き わかめサラダ(香味塩ドレ) ほうれん草のみそ汁	牛乳, 鶏肉, わかめ, 油揚げ, 味噌	精白米, 砂糖, 油, 香味塩ドレッシング	しょうが, にんにく, きゅうり, キャベツ, とうもろこし, 玉葱, ほうれんそう	749 kcal 31.0 g 26.0 g
24木	食パン クリームシチュー	○	ツナとコーンのサラダ (フレンチドレ) 果物(オレンジ)	牛乳, 鶏肉, 豆乳, 牛乳, ツナ	食パン, 油, じゃがいも, バター, 脱脂粉乳, 薄力粉, フレンチドレッシング	玉葱, にんじん, マッシュルーム, とうもろこし, さやいんげん, キャベツ, きゅうり, オレンジ	728 kcal 24.4 g 30.6 g
25金	ごはん 海苔の佃煮	○	豚肉のねぎみそ焼き 大根サラダ(青じそドレ) けんちん汁 ヨーグルト	牛乳, のり, 豚肉, 味噌, 豆腐, ヨーグルト	精白米, 砂糖, 青じそドレッシング, ごま油, こんにやく, さといも	しょうが, ねぎ, だいこん, きゅうり, キャベツ, にんじん, ごぼう, 干し椎茸	768 kcal 35.0 g 21.0 g
28月	ごはん	○	茄子入り麻婆豆腐 彩りサラダ(香味塩ドレ) 杏仁豆腐	牛乳, 豚肉, 甜麺醬, 豆板醬, 味噌, 豆腐, 杏仁豆腐	精白米, 油, 砂糖, 片栗粉, ごま油, 香味塩ドレッシング	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, ねぎ, なす, キャベツ, 赤パプリカ, きゅうり	760 kcal 26.0 g 25.2 g
29火	田舎うどん	○	ししゃもフライ ごぼうサラダ(胡麻クリーミードレ)	鶏肉, 油揚げ, 牛乳, シシヤモ, パン粉	うどん, 油, 砂糖, 薄力粉, 胡麻クリーミードレッシング	しょうが, にんじん, ねぎ, 糸みつば, ごぼう, キャベツ, きゅうり	784 kcal 33.0 g 29.3 g
30水	ごはん	○	鶏肉のごまだれ焼き 切干大根のサラダ(青じそドレ) 豚汁	牛乳, 鶏肉, ロースハム, 豚肉, 豆腐, 味噌	精白米, 砂糖, ごま油, こんにやく, 青じそドレッシング, じゃがいも	切干しだいこん, にんじん, きゅうり, ごぼう, だいこん, ねぎ	808 kcal 32.3 g 30.6 g

「 9月10日は重陽の節句の行事食です。」

「重陽の節句とは、節句(季節の節目におこなう行事)のひとつで、菊の花が咲く、秋の行事です。菊を用いて不老長寿を願うことか  
ら『菊の節句』ともいい、菊の花を愛でたり、栗ご飯を食べてお祝いします。」

「会食では、栗の代わりにさつまいもを使ったさつまいもごはんと菊の花の代わりに横にカットしたみかんを提供します。」



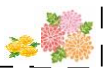
# [ 8・9 月 献立表 ]

2020年 8, 9月 0:通常献立

川村小学校

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
31月	カレーライス	○	寒天入りサラダ (和風ドレ) ぶどうゼリー	豚肉, 牛乳, わかめ, 寒天	精白米, 油, じゃがいも, 和風ドレッシング	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, トマト, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, ぶどう	637 kcal 15.4 g 21.8 g
<b>9月</b>							
1火	スパゲティ・ミートソース	ジュリア	キャベツと枝豆のサラダ (香味塩ドレ) 冷凍みかん	豚肉, チーズ, 乳酸菌飲料	スパゲッティ, 油, オリーブ油, 薄力粉, 三温糖, 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, みかん	656 kcal 26.5 g 19.0 g
2水	わかめご飯	○	豚肉のマリネステーキ 大根とキャベツのサラダ (青じそドレ) じゃがいもと玉ねぎの味噌汁	わかめ, 牛乳, 豚肉, 味噌	精白米, オリーブ油, 片栗粉, 青じそドレッシング, じゃがいも	だいこん, にんじん, キャベツ, 玉葱, ほうれんそう	601 kcal 25.8 g 16.4 g
3木	米粉入りパン 鶏肉のフレーク焼き	○	コーンサラダ (サウザンドレ) コンソメスープ ももいろクレープ (幼小) いちごクレープ (中高)	牛乳, 鶏肉, チーズ, ベーコン, 豆乳, 卵	米粉入りパン, ノンエッグマヨネーズ, コーンフレーク, パン粉, 油, 砂糖, 米粉, サウザンアイランドドレッシング, じゃがいも, 薄力粉, 水あめ, 脱脂粉乳	キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉葱, とうもろこし, しめじ, こまつな, いちご, もも	660 kcal 28.9 g 28.2 g
4金	あんかけチャーハン	○	春雨サラダ (棒々鶏ドレ) 黄桃 (缶詰)	豚肉, 牛乳	精白米, 油, 砂糖, ごま油, 片栗粉, 春雨, 棒々鶏ドレッシング	ねぎ, にんにく, しょうが, にんじん, 干し椎茸, キャベツ, たけのこ, はくさい, ほうれんそう, きゅうり, もも	644 kcal 21.8 g 19.3 g
7月	ごはん	○	鮭のバターしょうゆ焼き キャベツとえのきのごま和え 豆腐と油揚げのみそ汁	牛乳, ぎんざげ, 油揚げ, 豆腐, 味噌	精白米, 薄力粉, 油, バター, 砂糖, ごま	キャベツ, にんじん, えのきたけ, 九条ねぎ, ほうれんそう	600 kcal 31.6 g 17.5 g
8火	もちしのだうどん	○	白菜のお浸し 原宿ドッグ (チョコ)	豚肉, 牛乳, 塩昆布, 卵	うどん, 油, 砂糖, もち, 油揚げ, 米粉, チョコペースト	しょうが, 干し椎茸, にんじん, 玉葱, ねぎ, こまつな, はくさい	673 kcal 20.3 g 21.6 g
9水	ピタパン	○	チリコンカン カリカリサラダ (イタリアンドレ) 果物 (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, ワンタンの皮, 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, きゅうり, グレープフルーツ	664 kcal 30.9 g 26.3 g
10木	さつまいもごはん	○	豚肉の西京焼き 和風サラダ (和風ドレ) 紅葉麩のすまし汁 果物 (みかん1/2)	牛乳, 豚肉, 味噌, 豆腐, わかめ	精白米, さつまいも, 砂糖, 和風ドレッシング, 紅葉麩	しょうが, キャベツ, にんじん, きゅうり, だいこん, みかん	601 kcal 26.8 g 17.2 g
11金	オムライス	○	シーザーサラダ (サウザンドレ) ジュリエンスープ はちみつレモンゼリー	鶏肉, 卵, 牛乳, ベーコン, 寒天	精白米, 油, クルトン, はちみつ, サウザンアイランドドレッシング	トマト, キャベツ, にんじん, 玉葱, きゅうり, えのきたけ, レモン	669 kcal 20.9 g 26.5 g
14月	スパゲティ和風きのこソース	○	チーズ入りサラダ (胡麻クリーミードレ) 冷凍パイ	ベーコン, 牛乳, チーズ	スパゲッティ, オリーブ油, 油, 片栗粉, 胡麻クリーミードレッシング	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, バインアップル	646 kcal 21.8 g 24.7 g
15火	ごはん	○	肉豆腐 キャベツとにんじんの昆布和え 青りんごゼリー	牛乳, 豚肉, 豆腐, 塩昆布, 寒天	精白米, 油, しらたき, 三温糖	玉葱, にんじん, こまつな, キャベツ, りんご	641 kcal 29.8 g 18.7 g
16水	キャロットロール	○	豚肉の香草焼き マカロニサラダ (ノンエッグマヨ) 野菜スープ フルーツ白玉	牛乳, 豚肉, ベーコン	キャロットロール, オリーブ油, 片栗粉, マカロニ, 油, 白玉, ノンエッグマヨネーズ	キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉葱, ほうれんそう, りんご, 洋なし, もも, みかん	658 kcal 30.7 g 28.5 g
17木	カレーピラフ ホワイトソースかけ	ジュリア (マスカット)	ビーンズサラダ (香味玉葱ドレ) 果物 (巨峰)	鶏肉, 豆乳, 牛乳, 乳酸菌飲料, ひよこ豆, 青えんどう, 赤いんげん豆, ロースハム	精白米, 油, 薄力粉, 脱脂粉乳, バター, 香味玉ねぎドレッシング	玉葱, にんじん, とうもろこし, グリンピース, えだまめ, キャベツ, 巨峰, マスカット	653 kcal 25.0 g 20.0 g
18金	しょうゆラーメン	○	揚げぎょうざ 中華サラダ (香味中華ドレ) 果物 (りんご)	豚肉, 牛乳, 鶏肉, 大豆, パン粉	中華めん, 油, ごま油, 香味中華ドレッシング	にんにく, しょうが, もやし, ねぎ, にんじん, とうもろこし, こまつな, キャベツ, きゅうり, りんご, にら	647 kcal 25.5 g 21.1 g
23水	ごはん	○	鶏のつけ焼き わかめサラダ (香味塩ドレ) ほうれん草のみそ汁	牛乳, 鶏肉, わかめ, 油揚げ, 味噌	精白米, 砂糖, 油, 香味塩ドレッシング	しょうが, にんにく, きゅうり, キャベツ, とうもろこし, 玉葱, ほうれんそう	624 kcal 25.8 g 21.7 g
24木	食パン クリームシチュー	○	ツナとコーンのサラダ (フレンチドレ) 果物 (オレンジ)	牛乳, 鶏肉, 豆乳, 牛乳, ツナ	食パン, 油, じゃがいも, バター, 脱脂粉乳, 薄力粉, フレンチドレッシング	玉葱, にんじん, マッシュルーム, とうもろこし, さやいんげん, キャベツ, きゅうり, オレンジ	607 kcal 20.3 g 25.5 g
25金	ごはん 海苔の佃煮	○	豚肉のねぎみそ焼き 大根サラダ (青じそドレ) けんちん汁 ヨーグルト	牛乳, のり, 豚肉, 味噌, 豆腐, ヨーグルト	精白米, 砂糖, 青じそドレッシング, ごま油, こんにゃく, さといも	しょうが, ねぎ, だいこん, きゅうり, キャベツ, にんじん, ごぼう, 干し椎茸	640 kcal 29.2 g 17.5 g
28月	ごはん	○	茄子入り麻婆豆腐 彩りサラダ (香味塩ドレ) 杏仁豆腐	牛乳, 豚肉, 甜麺醤, 豆板醤, 味噌, 豆腐, 杏仁豆腐	精白米, 油, 砂糖, 片栗粉, ごま油, 香味塩ドレッシング	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, ねぎ, なす, キャベツ, 赤パプリカ, きゅうり	633 kcal 21.7 g 21.0 g
29火	田舎うどん	○	ししゃもフライ ごぼうサラダ (胡麻クリーミードレ)	鶏肉, 油揚げ, 牛乳, シンヤモ, パン粉	うどん, 油, 砂糖, 薄力粉, 胡麻クリーミードレッシング	しょうが, にんじん, ねぎ, 糸みつば, ごぼう, キャベツ, きゅうり	653 kcal 27.5 g 24.4 g
30水	ごはん	○	鶏肉のごまだれ焼き 切干大根のサラダ (青じそドレ) 豚汁	牛乳, 鶏肉, ロースハム, 豚肉, 豆腐, 味噌	精白米, 砂糖, ごま, 油, こんにゃく, 青じそドレッシング, じゃがいも	切干しだいこん, にんじん, きゅうり, ごぼう, だいこん, ねぎ	673 kcal 26.9 g 25.5 g

「 9月10日は重陽の節句の行事食です。  
 重陽の節句とは、節句(季節の節目におこなう行事)のひとつで、菊の花が咲く、秋の行事です。菊を用いて不老長寿を願うことから『菊の節句』ともいい、菊の花を愛でたり、栗ご飯を食べてお祝います。  
 会食では、栗の代わりにさつまいもを使ったさつまいもごはんと菊の花の代わりに横にカットしたみかんを提供します。」



# [ 9 月 献 立 表 ]

2020年 9月 0:通常献立

川村幼稚園

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	1杯キー たんぱく質 脂質	
3 木	米粉入りパン	○	鶏肉のフレーク焼き コーンサラダ(サウザンドレ) コンソメスープ ももいろクレープ	牛乳, 鶏肉, チーズ, ベーコン, 卵	米粉入りパン, ノンエッグマヨネーズ, コーンフレーク, パン粉, 油, 砂糖, サウザンアイランドドレッシング, じゃがいも, 薄力粉, 水あめ, 脱脂粉乳	キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉葱, とうもろこし, しめじ, こまつな, いちご, もも	462 kcal 20.2 g 19.7 g	
4 金	あんかけチャーハン	○	春雨サラダ(棒々鶏ドレ) 黄桃(缶詰)	豚肉, 牛乳	精白米, 油, 砂糖, ごま油, 片栗粉, 春雨, 棒々鶏ドレッシング	ねぎ, にんにく, しょうが, にんじん, 干し椎茸, キャベツ, たけのこ, はくさい, ほうれんそう, きゅうり, もも	451 kcal 15.3 g 13.5 g	
7 月	ごはん	○	鮭のバターしょうゆ焼き キャベツとえのきのごま和え 豆腐と油揚げのみそ汁	牛乳, ぎんざげ, 油揚げ, 豆腐, 味噌	精白米, 薄力粉, 油, バター, 砂糖, ごま	キャベツ, にんじん, えのきたけ, 九条ねぎ, ほうれんそう	420 kcal 22.1 g 12.3 g	
8 火	もちしのだうどん	○	白菜のお浸し 原宿ドッグ(チョコ)	豚肉, 牛乳, 塩昆布, 卵	うどん, 油, 砂糖, もち, 油揚げ, 米粉, チョコペースト	しょうが, 干し椎茸, にんじん, 玉葱, ねぎ, こまつな, はくさい	471 kcal 14.2 g 15.1 g	
9 水	<b>お弁当</b>							
10 木	さつまいもごはん	○	豚肉の西京焼き 和風サラダ(和風ドレ) 紅葉麩のすまし汁 果物(みかん1/2)	牛乳, 豚肉, 味噌, 豆腐, わかめ	精白米, さつまいも, 砂糖, 和風ドレッシング, 紅葉麩	しょうが, キャベツ, にんじん, きゅうり, だいこん, みかん	421 kcal 18.8 g 12.0 g	
11 金	オムライス	○	シーザーサラダ(サウザンドレ) ジュリエンスープ はちみつレモンゼリー	鶏肉, 卵, 牛乳, ベーコン, 寒天	精白米, 油, クルトン, はちみつ, サウザンアイランドドレッシング	トマト, キャベツ, にんじん, きゅう り, 玉葱, えのきたけ, レモン	468 kcal 14.6 g 18.6 g	
14 月	スパゲティ和風きのこソース	○	チーズ入りサラダ (胡麻クリーミードレ) 冷凍パイ	ベーコン, 牛乳, チーズ	スパゲッティ, オリーブ油, 油, 片栗 粉, 胡麻クリーミードレッシング	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, パインアップル	452 kcal 15.3 g 17.3 g	
15 火	ごはん	○	肉豆腐 キャベツとにんじんの昆布和え 青りんごゼリー	牛乳, 豚肉, 豆腐, 塩昆布, 寒天	精白米, 油, しらたき, 三温糖	玉葱, にんじん, こまつな, キャベツ, りんご	449 kcal 20.9 g 13.1 g	
16 水	<b>お弁当</b>							
17 木	カレーピラフ ホワイトソースかけ	ジョ ア (マ スカ ット)	ビーンズサラダ(香味玉葱ドレ) 果物(巨峰)	鶏肉, 豆乳, 牛乳, 乳酸菌飲料, ひよこ豆, 青えんどう, 赤いんげん豆, ロースハム	精白米, 油, 薄力粉, 脱脂粉乳, バター, 香味玉ねぎドレッシング	玉葱, にんじん, とうもろこし, グリーンピース, えだまめ, キャベツ, 巨峰, マスカット	457 kcal 17.5 g 14.0 g	
18 金	しょうゆラーメン	○	揚げぎょうざ 中華サラダ(香味中華ドレ) 果物(りんご)	豚肉, 牛乳, 鶏肉, 大豆, パン粉	中華めん, 油, 香味中華ドレッシング	にんにく, しょうが, もやし, にんじ ん, ねぎ, とうもろこし, こまつな, キャベツ, きゅうり, りんご, なら	453 kcal 17.9 g 14.8 g	
23 水	<b>お弁当</b>							
24 木	食パン クリームシチュー	○	ツナとコーンのサラダ 果物(オレンジ)	牛乳, 鶏肉, 豆乳, 牛乳, ツナ	食パン, 油, じゃがいも, 薄力粉, バ ター, 脱脂粉乳, フレンチドレッシング	玉葱, にんじん, マッシュルーム, とうもろこし, さやいんげん, キャベ ツ, きゅうり, オレンジ	425 kcal 14.2 g 17.9 g	
25 金	ごはん 海苔の佃煮	○	豚肉のねぎみそ焼き 大根サラダ(青じそドレ) けんちん汁 ヨーグルト	牛乳, のり, 豚肉, 味噌, 豆腐, ヨーグルト	精白米, 砂糖, 青じそドレッシング, ごま油, こんにゃく, さといも	しょうが, ねぎ, だいこん, きゅうり, キャベツ, にんじん, ごぼう, 干し椎茸	448 kcal 20.4 g 12.3 g	
28 月	ごはん	○	茄子入り麻婆豆腐 彩りサラダ(香味塩ドレ) 杏仁豆腐	牛乳, 豚肉, 甜麺醤, 豆板醤, 味噌, 豆 腐, 杏仁豆腐	精白米, 油, 砂糖, 片栗粉, ごま油, 香味塩ドレッシング	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, ねぎ, なす, キャベツ, 赤パプリカ, きゅうり	443 kcal 15.2 g 14.7 g	
29 火	田舎うどん	○	ししゃもフライ ごぼうサラダ(胡麻クリーミードレ)	鶏肉, 油揚げ, 牛乳, シンヤモ, パン粉	うどん, 油, 砂糖, 薄力粉, 胡麻クリーミードレッシング	しょうが, にんじん, ねぎ, 糸みつば, ごぼう, キャベツ, きゅうり	457 kcal 19.3 g 17.1 g	
30 水	<b>お弁当</b>							

## 9月9日 重陽の節句

9月10日は重陽の節句の行事食です。

重陽の節句とは、節句(季節の節目におこなう行事)のひとつで、菊の花が咲く、秋の行事です。

菊を用いて不老長寿を願うことから『菊の節句』ともいい、菊の花を愛でたり、栗ご飯を食べてお祝いします。

会食では、栗の代わりにさつまいもを使ったさつまいもごはんと菊の花の代わりに横にカットしたみかんを提供します。

