

[9 月 献 立 表]

2024年 9月

0: 通常献立

川村学園 全学年

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人分 たんぱく質 脂質
2月	カレーライス	ヨーグルト	ビーンズサラダ(フレンチドレ) 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、 フレンチドレッシング	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	645 kcal 20.0 g 15.7 g
3火	スパゲティ和風きのこソース	○	寒天入りサラダ (胡麻クリーミードレ) はちみつレモンゼリー	鶏肉、きざみのり、牛乳、わかめ、寒天	スパゲッティ、オリーブ油、油、 胡麻クリーミードレッシング、 はちみつレモンゼリー、片栗粉	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	611 kcal 22.4 g 20.9 g
4水	チャーハン	○	中華風チキン ナムル(ナムルドレ) 豆腐の中華スープ	焼き豚、卵、牛乳、鶏肉、わかめ、豆腐	精白米、油、ごま油、ごま、 ナムルドレッシング	にんじん、ねぎ、グリーンピース、玉葱、 しょうが、にんにく、もやし、 きゅうり	626 kcal 29.2 g 27.2 g
5木	ハンズパン	○	ハムカツ(中濃ソース) ポイルキャベツ ABCミネストローネ	牛乳、ハムカツ、ベーコン	ハンズパン、油、オリーブ油、 じゃがいも、マカロニ	キャベツ、にんじん、にんにく、 セロリ、玉葱、トマト	633 kcal 22.7 g 30.0 g
6金	ごはん 中高麦茶	○	すき焼き風煮 大根サラダ(青じそドレ) 果物(グレープフルーツ)	牛乳、牛肉、豚肉、豆腐	精白米、油、麩、砂糖、しらす、 青じそドレッシング	ねぎ、にんじん、はくさい、だいこん、 きゅうり、キャベツ、 グレープフルーツ	633 kcal 29.7 g 18.9 g
9月	ごはん 中高麦茶	○	厚揚げのそぼろ煮 キャベツとにんじんの昆布和え 麩の味噌汁	牛乳、鶏肉、厚揚げ、塩昆布、味噌	精白米、油、砂糖、片栗粉、ごま油、 焼きふ	しょうが、にんじん、玉葱、 さやいんげん、たけのこ、キャベツ、 ほうれんそう	661 kcal 29.4 g 23.3 g
10火	サンマー麺	○	焼きぎょうざ 春雨サラダ(棒々鶏ドレ) 果物(オレンジ)	豚肉、牛乳、焼きぎょうざ	中華めん、油、片栗粉、ごま油、春雨、 棒々鶏ドレッシング	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、 もやし、きぬさや、キャベツ、 きゅうり、オレンジ	599 kcal 23.3 g 21.5 g
11水	ごはん	○	豚肉のマリネステーキ 彩りサラダ(香味玉葱ドレ) 洋風かきたま汁	牛乳、豚肉、卵	精白米、オリーブ油、片栗粉、 香味玉葱ドレッシング、 じゃがいも	キャベツ、赤パプリカ、きゅうり、 玉葱、にんじん	572 kcal 27.2 g 19.1 g
12木	ミルクロール	○	鶏肉のフレーク焼き シーザーサラダ(サウザンドレ) クリームスープ	牛乳、鶏肉、チーズ、 ベーコン、豆乳	ミルクロール、コーンフレーク、 ノンエッグマヨネーズ、パン粉、 クルトン、油、じゃがいも、 サウザンアイランドドレッシング、 バター	キャベツ、にんじん、きゅうり、玉葱、 とうもろこし	690 kcal 35.0 g 30.6 g
13金	ハヤシライス	○	チーズ入りサラダ (コーンクリーミードレ) ストロベリーヨーグルト	豚肉、生クリーム、牛乳、チーズ、 ヨーグルト	精白米、油、じゃがいも、ハヤシルウ、 デミグラスソース、砂糖、 コーンクリーミードレッシング	玉葱、にんじん、トマト、キャベツ、 マッシュルーム、きゅうり、いちご	689 kcal 25.1 g 21.3 g
17火	さつまいもごはん 中高麦茶	○	鶏の照り焼き 和風サラダ(和風ドレ) 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、 和風ドレッシング、紅葉麩、月見大福	しょうが、キャベツ、にんじん、 きゅうり、だいこん	662 kcal 25.1 g 20.6 g
18水	ピタパン	ジョア	チリコンカン カリカリサラダ (イタリアンドレ)	乳酸菌飲料、豚肉、ベーコン、 ひよこまめ、大豆	ピタパン、油、デミグラスソース、 薄力粉、ワントンの皮、 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	624 kcal 31.0 g 19.8 g
19木	ごはん	○	鯉ひらすのバターしょうゆ焼き キャベツと枝豆のサラダ (胡麻ドレ) さつまいもと油揚げの味噌汁	牛乳、ギンヒラス、油揚げ、味噌	精白米、薄力粉、油、バター、 胡麻クリーミードレッシング、 さつまいも	キャベツ、えだまめ、とうもろこし	636 kcal 29.9 g 22.8 g
20金	茄子とひき肉のトマトスパゲッティ	○	コールスローサラダ (コールスロドレ) 野菜とくだものゼリー	豚肉、牛乳	スパゲッティ、オリーブ油、油、 デミグラスソース、薄力粉、 コールスロドレッシング	なす、にんにく、玉葱、トマト、 キャベツ、きゅうり、にんじん、 とうもろこし、 野菜とくだものゼリー	649 kcal 24.2 g 23.3 g
24火	ピビンバ 中高麦茶	○	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	精白米、油、砂糖、ごま油、ごま、 いちごクレープ	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	691 kcal 24.4 g 27.6 g
25水	ごはん	○	鶏肉の塩麩焼き キャベツとえのきのごま和え ほうれん草の味噌汁 いもようかん	牛乳、鶏肉、油揚げ、味噌	精白米、砂糖、ごま、いもようかん	キャベツ、にんじん、えのきたけ、 ほうれんそう、玉葱	638 kcal 26.2 g 20.9 g
26木	食パン	○	いちごジャム ハンガリアンシチュー ツナとコーンのサラダ(フレンチドレ) マスカットゼリー	牛乳、豚肉、ひよこまめ、大豆、 チーズ、ツナ	食パン、油、デミグラスソース、 じゃがいも、ベシャメルソース、 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、 トマト、グリーンピース、とうもろこし、 キャベツ、きゅうり、 マスカットゼリー	684 kcal 23.2 g 26.6 g
27金	秋ごはん 中高麦茶	○	豚肉のねぎ塩焼き もやしのおかか和え 大根と豆腐の味噌汁	鶏肉、牛乳、豚肉、かつお、豆腐、 わかめ、味噌	精白米、油、砂糖	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、だいこん	586 kcal 31.5 g 18.6 g
30月	カレーピラフ ホワイトソースかけ	○	フレンチサラダ(イタリアンドレ) 果物(りんご)	牛乳、鶏肉、豆乳	精白米、油、ベシャメルソース、 バター、イタリアンドレッシング	玉葱、にんじん、とうもろこし、 グリーンピース、キャベツ、きゅうり、 りんご	669 kcal 24.4 g 25.2 g



秋の入口となる9月になると、空気が澄んで夜空の月や星が
きれいに見えます。旧暦の8月15日をさす十五夜は1年で
もっとも月が美しいと言われ、『中秋の名月』と呼ばれています。
今年も十五夜は、9月17日(火)です。
『中秋の名月』は、別名『芋名月』とも呼ばれます。そこで
会食室では、芋名月にちなみ、さつまいもごはんと月見大福を
提供します。

