

9月分予定献立表

9月25日（金）

十五夜は家族で



お月見しませんか

月

7	8	9	10	11
○牛乳	○※ジョア(いちご)	○牛乳	○牛乳	○牛乳
□パン	□ごはん	夏野菜とひき肉のカレー	□パン	□ごはん
和風梅スバゲッティ	わかめスープ	□ごはん ○豚肉 ○鶏肉 ☆かぼちゃ ☆玉ねぎ	マセドアンスープ	いそ煮
○スバゲッティ ☆にんにく ○豚肉 ☆バセリ ○ツナ ☆梅 ☆玉ねぎ □オリーブ油 ☆人参 塩 ☆しめじ こしょう ☆えのきたけ しょうゆ ☆エリンギ コンソメ	○鶏肉 ☆白菜 ○豆腐 ☆えのきたけ ○わかめ ☆にんにく ☆もやし □ごま ☆人参 中華だし	チーズ入りコールスローサラダ	○ベーコン ☆いんげん ○鶏肉 ☆しめじ ☆玉ねぎ □じゃが芋 ☆人参 コンソメ ☆大根 こしょう	○豚肉 ☆いんげん ○ひじき □じゃが芋 ○厚揚げ □砂糖 ○ほなく しょうゆ ○大豆 酒 ☆玉ねぎ みりん ☆人参
ごまマヨネーズ和え	ヤンニョムチキン(3個)	○チーズ □米油 ☆キャベツ □砂糖 ☆きゅうり ワインビネガー ☆人参 塩 ☆とうもろこし こしょう ☆玉ねぎ	白身魚のいちじくソース	○※しゅうまい(2個)
○鶏肉 □卵なしマヨネーズ ☆大根 酢 ☆人参 しょうゆ □ごま	○鶏肉 酒 ☆しょうが コチュジャン ○片栗粉 ケチャップ ○砂糖 しょうゆ 塩	759kcal	729kcal	771kcal
14	15	16	17	18
○牛乳	○牛乳	○牛乳	○牛乳	○※ジョア
□パン	ぎょうざの中身并	□ごはん	□パン	□ごはん
じゃがベースープ	□ごはん ☆にんにく ○鶏肉 □ごま油 ○豚肉 □片栗粉 ☆白菜 塩 ☆玉ねぎ こしょう ☆にら 酒 ☆えのきたけ しょうゆ ☆しょうが 中華だし	かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	鶏肉とマカロニのトマト煮	豆腐のチゲ風
○ベーコン ☆ほうれん草 □じゃが芋 ☆とうもろこし ☆玉ねぎ コンソメ ☆人参 こしょう ☆キャベツ	○厚揚げ ☆キャベツ ☆かぼちゃ ☆こんにゃく ☆玉ねぎ ○みそ ☆小松菜 だしバック	※豆腐ハンバーグ(和風きのことソース)	○鶏肉 ☆バセリ ○マカロニ □オリーブ油 ○じゃが芋 □砂糖 ☆玉ねぎ トマトピューレー ☆人参 ケチャップ ☆しめじ 中濃ソース ○トマト コンソメ ☆にんにく こしょう	○豆腐 ☆しょうが ○豆腐 ☆にんにく ☆白菜キムチ □ごま油 ☆白菜 ○みそ ☆人参 中華だし ☆もやし しょうゆ ☆にら 酒 ☆玉ねぎ みりん ☆えのきたけ
あじのカレーマリネ	なすの中華和え	○※豆腐ハンバーグ □砂糖 ☆玉ねぎ しょうゆ ☆えのきたけ 酒 ☆しょうが みりん □片栗粉	枝豆とツナのサラダ	○※チキンカツ
○あじ □米油 ☆玉ねぎ □砂糖 ☆パプリカ 酢 ☆バセリ 塩 □片栗粉 カレー粉	○鶏肉 酢 ☆ふわり長なす しょうゆ ☆にんにく みりん ☆しょうが 酒 □砂糖 トウバンジャン □ごま油	674kcal	786kcal	790kcal
780kcal	711kcal	674kcal	786kcal	790kcal
21	22	23	24	25
○牛乳	○牛乳	○牛乳	○牛乳	○牛乳
敬老の日	休日	秋分の日		お月見 献立
			焼きそば	お月見汁
			○焼きそば麺 ☆玉ねぎ ○豚肉 ☆人参 ○竹輪 酒 ☆キャベツ こしょう	○豆腐 ☆こんにゃく ○油揚げ しょうゆ ○里芋 酒 ☆人参 だしバック ☆小松菜 塩 ☆大根
			もやしと青菜のナムル	鶏肉の金山寺みそ焼き
			☆もやし □米油 ☆小松菜 □砂糖 ☆人参 しょうゆ ☆にんにく 塩 □ごま トウバンジャン □ごま油	○鶏肉 ○みそ ☆にんにく □砂糖 ○金山寺みそ しょうゆ 手作りみたらし団子(2個) □じゃがもち □片栗粉 □砂糖 しょうゆ
			736kcal	805kcal
28	29	30		
○※ジョア(ブルーベリー)	○牛乳	○牛乳		
□パン	ガバオライス	□ごはん		
豆と野菜のトマトスープ	□ごはん ☆しょうが ○鶏肉 ☆にんにく ○豚肉 ☆バジル ☆玉ねぎ □ごま油 ☆人参 □砂糖 ☆ねぎろ大唐 オイスターソース ☆パプリカ コンソメ ☆とうもろこし しょうゆ ☆だけのこ 酒 ☆しいたけ トウバンジャン	厚揚げとなすのみそ汁		
○ベーコン ☆玉ねぎ ○大豆 ☆人参 ○白いんげん豆 ☆キャベツ ○じゃが芋 ☆フロッキー ○マカロニ コンソメ ☆トマト こしょう	○鶏肉 ☆白菜 ☆厚揚げ ☆ねぎ ☆わかめ ☆えのきたけ ☆ふわり長なす ☆みそ ☆玉ねぎ ○みそ ☆人参 だしバック	さばのピリ辛みぞれがけ		
※かぼちゃひき肉フライ	しそひじき和え	○さば 酢 ☆大根 みりん ○砂糖 酒 ○片栗粉 トウバンジャン しょうゆ		
762kcal	731kcal	727kcal		
			9月使用予定の 市内産・県内産野菜と果物	
			ねぎろ大唐、ふわり長なす きゅうり、玉ねぎ	
			岩出市の食材が使われて いる日は、そうへいちゃん のイラストをのせ、食材名 を太字にしています。	
			岩出市は、市内産、県内産のものを多く使 用することで地産地消を進めています。	

□・・・黄(熱や力のもとになる) ○・・・赤(血、肉、骨を作る) ☆・・・緑(体の調子を整える)

* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。