

9月給食献立表(後期食)



曜日	月	火	水	木	金	土
日付						
昼食			1日 冷製パスタ サラダ スープ フルーツ 枝豆おじや 麦茶	2日 軟飯 なすと豚肉のみそ炒め 野菜煮 すまし汁 フルーツ ゼリー 麦茶	3日 軟飯 豚肉煮 ほうれん草の中華和え スープ ゼリー お菓子 麦茶	4日 冷やしそうめん ナムル フルーツ お菓子 麦茶
午後のおやつ						
身体を作る/動かす			ささみ・チーズ/パスタ	豚肉/米	鶏肉/じらす/米	鶏肉/そうめん
身体を守る			トマト・キャベツ 玉葱	玉葱・ごま・なす・ピーマン もやし・ほうれん草・えのき	キャベツ・人参 ほうれん草・玉葱・椎茸	わかめ・もやし 人参・ほうれん草
日付	6日	7日	8日	9日	10日	11日
昼食	軟飯 麻婆豆腐 サラダ スープ フルーツ ゼリー 麦茶	軟飯 豚肉しゃぶ 五色和え みそ汁 フルーツ お菓子 麦茶	食パン 豚肉のトマト煮 サラダ スープ ゼリー お菓子 麦茶	軟飯 カレイの煮つけ 青梗菜の和えもの みそ汁 フルーツ お菓子 麦茶	軟飯 納豆 ピーマンのきんぴら 豚汁 フルーツ お菓子 麦茶	肉うどん コロコロサラダ フルーツ お菓子 麦茶
午後のおやつ	豚ひき肉・豆腐・チーズ/米	豚肉/1米	豚肉/食パン	カレイ/米	納豆・鶏ひき肉・豚肉/米	豚肉/うどん
身体を作る/動かす		玉葱・人参・ブロッコリー 小松菜	青梗菜・人参・玉葱・えのき ほうれん草・大根・パプリカ・わかめ	レタス・きゅうり・パプリカ 玉葱	青梗菜・人参 もやし	玉葱・小松菜・人参 トマト・きゅうり
日付	13日	14日	15日	16日	17日	18日
昼食	軟飯 チーズつくね たたききゅうり 炒め野菜のみそ汁 ゼリー お菓子 麦茶	軟飯 鮭と野菜の煮物 キャベツのサラダ みそ汁 ゼリー お菓子 麦茶	みそラーメン 棒棒鶏 ヨーグルト おじや 麦茶	軟飯 肉じゃが まめみそ すまし汁 フルーツ お菓子 麦茶	軟飯 煮物 サラダ スープ フルーツ お菓子 麦茶	運動会 (給食の提供はありません)
午後のおやつ	鶏ひき肉・チーズ/米	鮭/米	豚ひき肉・ささみ/中華麺	豚肉・大豆/米・じゃが芋	豚肉/米・じゃが芋	
身体を作る/動かす		玉葱・きゅうり・パプリカ ごぼう・人参・キャベツ・葱	ピーマン・玉葱・しめじ・葱 キャベツ・小松菜・わかめ	もやし・人参・トマト 玉葱・きゅうり・レタス	玉葱・人参・いんげん ほうれん草・えのき	人参・玉葱・キャベツ 大根
日付	20日	21日	22日	23日	24日	25日
昼食	敬老の日	軟飯 鮭の塩焼き おひたし みそ汁 フルーツ お菓子 麦茶	食パン かぼちゃサラダ ミニストローネ ヨーグルト お菓子 麦茶	秋分の日	軟飯 鶏肉の塩麹焼き 納豆和え みそ汁 フルーツ お菓子 麦茶	和風スパゲッティー スープ フルーツ お菓子 麦茶
午後のおやつ		鮭/米	鶏肉/食パン・南瓜		鶏肉・豆腐・納豆/米	ツナ/パスタ
身体を作る/動かす		キャベツ・人参 もやし・葱・なめこ	レタス・きゅうり・キャベツ 玉葱・人参		ほうれん草・もやし 人参・しめじ	玉葱・舞茸・エリンギ キャベツ・人参
日付	27日	28日	29日	30日		
昼食	軟飯 鮭の味噌煮 れんこんの甘辛炒め すまし汁 ゼリー お菓子 麦茶	軟飯 ハンバーグ かぶのサラダ スープ フルーツ 芋煮 麦茶	なめこうどん ボテトサラダ 野菜煮 フルーツ わかめおじや 麦茶	軟飯 鶏肉煮 ポパイサラダ 中華スープ フルーツ お菓子 麦茶		
午後のおやつ	鮭/米	豚ひき肉・豆腐/米	鶏肉/うどん・じゃが芋	鶏肉・ツナ/米		
身体を作る/動かす		蓮根・人参・いんげん 小松菜・えのき	玉葱・かぶ	なめこ・人参 小松菜・わかめ・きゅうり	ほうれん草 人参・わかめ・椎茸・玉葱	
身体を守る						

