




朝ごはんがすすむ給食レシピ【じゃこ大豆】小さなおかずの中に栄養が詰まっています				
 (A)香味炒め 1食分栄養価(目安)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	鉄(mg)
	65	5.5	3.9	0.6
 (B)カレー炒め 1食分栄養価(目安)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	鉄(mg)
	64	5.4	3.8	0.8
カルシウム(mg)		マグネシウム(mg)	食物せんい(g)	塩分(g)
51		30	1.4	0.6
カルシウム(mg)		マグネシウム(mg)	食物せんい(g)	塩分(g)
48		28	1.4	0.6

日	献立	使われている食品と主な働き			
		熱や力のもとになる	体の調子を整える	体をつくるもとになる	調味料等
13	五目寿司	米 てんさい糖	にんじん かんぴょう 干し椎茸	枝豆 油揚げ ごま	米酢 酒 しょうゆ 塩 かつお節
	すまし汁		えのきたけ 三つ葉	とうふ わかめ	かつお節 酒 薄口醤油 塩
	魚の香味揚げ	片栗粉 米油		魚(青のり)	塩
	かぼちゃのサラダ	グレープシードオイル	かぼちゃ たまねぎ		塩




**敬老の日**

簡単和風ドレッシングで野菜を食べよう(野菜300~400g位に対して)

油大さじ1 酢小さじ2 しょうゆ小さじ2  
砂糖小さじ2/3 塩小さじ1/4 すりごま大さじ1

油はオリーブオイル、グレープシードオイルなど。よく混ぜて好きな野菜にどうぞ◎

日	献立	使われている食品と主な働き			
		熱や力のもとになる	体の調子を整える	体をつくるもとになる	調味料等
8月30日	麦入りごはん	米 麦			
	豚肉と季節野菜のカレー	米油 カレールウ	たまねぎ とうがなん じゃが しょうが にんにく	豚肉 枝豆 打ち豆	かつお節 塩 こしょう
	かりかりじゃこと野菜のサラダ	グレープシードオイル てんさい糖 米油	きゃべつ きゅうり にんじん	ちりめんじゃこ ごま	米酢 塩 こしょう 寒天
9月1日	果肉入りみかん果汁寒	みかん 缶詰 グラニュー糖	みかん果汁		
	梅ちりごはん	米		ちりめんじゃこ	酒 梅干し
	みそ汁		なす えのきたけ わかめ	麦みそ 油揚げ	煮干し
9月2日	鶏肉の照り焼き	本みりん ほちみつ	しょうが	鶏肉 ごま	しょうゆ 醤油 塩
	かぼちゃときゅうりのサラダ	マヨネーズ	かぼちゃ きゅうり		薄口醤油 塩
	果物		( )		
9月3日	魚の蒲焼き丼ぶり	米 片栗粉 米油 てんさい糖	しょうが	魚( )	酒 しょうゆ だしパック
	すまし汁	本みりん	しめじ えのきたけ 菜ねぎ	油揚げ 昆布	かつお節 酒 薄口醤油 塩
	野菜のごま酢和え	てんさい糖	もやし 青菜 にんじん	ごま	米酢 しょうゆ 塩
9月4日	パイン入り寒天ゼリー	パイン 缶詰 グラニュー糖			
	ごはん	米			
	じゃこと大豆のカレー炒め	米油 てんさい糖		大豆 ちりめんじゃこ	塩 カレー粉
9月5日	みそ汁	じゃがいも	たまねぎ	生揚げ 麦みそ わかめ	煮干し
	豚肉のねぎ塩焼き	本みりん 米油	根深ねぎ しょうが	豚肉	酒 塩 塩 塩
	野菜の和風ドレッシングサラダ	グレープシードオイル てんさい糖	きゃべつ 青菜 にんじん	ごま	薄口醤油 米酢 塩
9月6日	ごはん	米			
	とうがなん汁		とうがなん えのきたけ ねぎ しょうが	帆立貝柱	鶏がらスープ かつお節 酒 薄口醤油 塩
	魚のピリ辛みそ焼き	本みりん てんさい糖 米油	しょうが にんにく	魚( ) 麦みそ	豆板醤
9月7日	ひじきと厚揚げの炒め煮	本みりん 米油 てんさい糖	にんじん (コンヤク) きゃべつ	生揚げ 枝豆 ひじき ごま	酒 かつお節 しょうゆ 塩
	野菜のゆかり和え	てんさい糖	きゃべつ		塩 ゆかり だしパック
	ピピンバ	米 てんさい糖 米油 ごま油 片栗粉	もやし 青菜 にんじん しょうが にんにく	豚肉 ごま	しょうゆ 酒 醤油 米酢 塩 豆板醤
9月8日	かきたまスープ	たまねぎ かつお節 干し椎茸		たまご	鶏がらスープ かつお節 酒 薄口醤油 塩
	かぼちゃのはちみつレモン煮	はちみつ てんさい糖	かぼちゃ レモン		しょうゆ 塩
	わかめごはん	米		わかめ	(わかめご飯の素)
9月9日	みそ汁		かぼちゃ たまねぎ しめじ	生揚げ 麦みそ	煮干し
	鶏肉の塩から揚げ	片栗粉 米油		鶏肉	塩 塩
	野菜のお浸し		もやし 青菜 にんじん	かつお節	だしパック しょうゆ
9月10日	果物		( )		
	ごはん	米			
	わかめスープ		たまねぎ えのきたけ	帆立貝柱 わかめ	鶏がらスープ かつお節 酒 薄口醤油 塩
9月11日	マーボー豆腐	米油 片栗粉 てんさい糖	玉ねぎ 筋 干し椎茸 しょうが にんにく	とうふ 豚肉 麦みそ	鶏がらスープ 醤油 酒 オイスターソース 豆板醤
	もやしの三色ナムル	ごま油 てんさい糖	もやし 青菜 にんじん	ごま	しょうゆ 米酢 塩 豆板醤
	みかん入り牛乳寒	みかん 缶詰 グラニュー糖		牛乳	寒天
9月12日	ごはん	米			
	じゃこと大豆の山椒炒め	米油 てんさい糖		大豆 ちりめんじゃこ	しょうゆ さんしょう
	けんちん汁	じゃがいも	大根 ごぼう にんじん ねぎ	とうふ 昆布	かつお節 酒 薄口醤油 塩
9月13日	豚肉の生姜焼き	本みりん	しょうが	豚肉	しょうゆ 醤油 塩
	青菜の白和え	てんさい糖	青菜 にんじん (コンヤク) 干し椎茸	とうふ 麦みそ ごま	酒 しょうゆ 薄口醤油 かつお節
	ごはん	米			
9月14日	みそ汁	さつまいも	たまねぎ しめじ	生揚げ 麦みそ	煮干し
	鶏肉のマリネ焼き	グレープシードオイル	レモン にんにく	鶏肉	塩 塩 塩 塩
	切り干し大根の炒め煮	本みりん 米油 てんさい糖	にんじん 切干大根 さやいんげん 干し椎茸	油揚げ ごま 昆布	酒 しょうゆ かつお節
9月15日	野菜の即席漬	てんさい糖	きゃべつ きゅうり		薄口醤油 塩 だしパック
	ごはん	米			
	みそ汁		たまねぎ 干し椎茸 しょうが	帆立貝柱 わかめ	鶏がらスープ 薄口醤油 塩
9月16日	鶏肉の塩から揚げ	片栗粉 米油		鶏肉	塩 塩
	野菜のお浸し		もやし 青菜 にんじん	かつお節	だしパック しょうゆ
	果物		( )		
9月17日	ごはん	米			
	野菜とベーコンのスープ	じゃがいも	たまねぎ かつお節 にんじん 干し椎茸	ベーコン	酒 かつお節 薄口醤油 塩 コショウ
	ハンバーグ	パン粉 米油	たまねぎ にんじん	牛肉 豚肉 たまご	塩 塩 塩 塩
9月18日	(照り焼きソース)	本みりん てんさい糖 片栗粉			酒 しょうゆ
	野菜のフレンチドレッシングサラダ	グレープシードオイル てんさい糖	きゃべつ きゅうり にんじん		米酢 塩 こしょう
	ごはん	米			
9月19日	ごはん	米			
	くるみいりこ	てんさい糖		くるみ 煮干し	酒 しょうゆ
	みそ汁		しめじ 根深ねぎ 切干大根	油揚げ 打ち豆 麦みそ	煮干し
9月20日	鶏手羽元の黒酢煮	本みりん てんさい糖	しょうが	鶏手羽元 昆布	酒 しょうゆ 黒酢 塩
	野菜の浅漬け風	てんさい糖	きゃべつ きゅうり にんじん	ごま	しょうゆ 塩 だしパック
	ごはん	米			
9月21日	かきたま汁		たまねぎ 青菜 干し椎茸	たまご	かつお節 酒 薄口醤油 塩
	魚のマヨネーズ焼き	マヨネーズ		魚( )	酒 しょうゆ
	クープイリチー	本みりん 米油 黒砂糖	にんじん (コンヤク) さやいんげん	豚肉 昆布 油揚げ ごま	酒 しょうゆ かつお節
9月22日	野菜の塩ナムル	ごま油 てんさい糖	きゃべつ にんにく		塩
	ごはん	米			
	豚肉のみそそぼろ	本みりん てんさい糖 米油	根深ねぎ しょうが	豚肉 麦みそ	酒 しょうゆ
9月23日	すまし汁	本みりん	しめじ えのきたけ ねぎ 干し椎茸	油揚げ 昆布	かつお節 酒 薄口醤油 塩
	かぼちゃの含め煮	てんさい糖	かぼちゃ		しょうゆ かつお節
	野菜のごま浸し		もやし 青菜 にんじん	ごま	しょうゆ だしパック
9月24日	ごはん	米			
	みそ汁	じゃがいも	たまねぎ	生揚げ 麦みそ わかめ	煮干し
	魚のバター焼き	薄力粉 バター		魚( )	塩 塩 塩
9月25日	おからの含め煮	米油 てんさい糖	たまねぎ にんじん 干し椎茸(コンヤク)ねぎ	おから 油揚げ	酒 かつお節 しょうゆ 塩
	野菜の和風マリネ	グレープシードオイル てんさい糖	きゃべつ たまねぎ	かつお節	米酢 塩 こしょう
	ごはん	米			
9月26日	ごはん	米			
	じゃこと大豆の香味炒め	米油 てんさい糖		大豆 ちりめんじゃこ	塩
	かきたま汁		たまねぎ かつお節 干し椎茸	たまご	かつお節 酒 薄口醤油 塩
9月27日	豚肉のみそ焼き	本みりん	しょうが	豚肉 麦みそ	酒 しょうゆ 米酢
	ひじきともやしのナムル	本みりん ごま油 てんさい糖	青菜 もやし にんじん	ごま ひじき	しょうゆ 米酢 だしパック 塩 豆板醤
	ごはん	米			
9月28日	みそ汁		かぼちゃ たまねぎ えのきたけ	麦みそ 油揚げ	煮干し
	魚の塩焼き			魚( )	塩
	ごぼうにんじん豚バラ炒め煮	本みりん 米油 てんさい糖	ごぼう にんじん	豚肉 ごま	酒 しょうゆ だしパック
9月29日	きゅうりとわかめの酢の物	てんさい糖	きゅうり	ごま わかめ	米酢 しょうゆ
	ごはん	米			
	みそ汁		かぼちゃ たまねぎ えのきたけ	麦みそ 油揚げ	煮干し
9月30日	魚の塩焼き			魚( )	塩
	ごぼうにんじん豚バラ炒め煮	本みりん 米油 てんさい糖	ごぼう にんじん	豚肉 ごま	酒 しょうゆ だしパック
	きゅうりとわかめの酢の物	てんさい糖	きゅうり	ごま わかめ	米酢 しょうゆ
10月1日	五目チャーハン	米 ごま油	たまねぎ 干し椎茸 しょうが 生菜 コショウ	焼豚	塩 しょうゆ コショウ
	わかめスープ		たまねぎ えのきたけ	帆立貝柱 わかめ	かつお節 鶏がらスープ 薄口醤油 塩
	たまご焼き	グラニュー糖		たまご	だしパック 塩
10月2日	中華サラダ	ごま油 てんさい糖	もやし 青菜 にんじん	ごま	しょうゆ 米酢 塩
	大学いも	さつまいも 黒砂糖 米油		黒ごま	塩

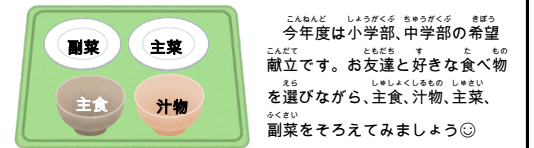


**秋分の日**

簡単中華ドレッシングで野菜を食べよう(野菜300~400g位に対して)

ごま油大さじ1 酢小さじ1 しょうゆ小さじ2  
砂糖小さじ1と1/2 塩小さじ1/4 すりごま大さじ1

よく混ぜて好きな野菜やゆで鶏などにどうぞ◎



水曜日以外は牛乳が付きます。牛乳は「体をつくるもとになる」グループに入ります。

