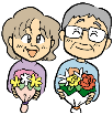




9月の予定献立



月	火	水	木	金
7 冷麦 かぼちゃの天ぷら 黄桃缶  ◆ソフト冷麦 油揚げ 干椎茸 つと キュリ 長ねぎ 醤油 き び糖 酒 本みりん 酢 むろ 昆布 ◆かぼちゃ 小麦粉 卵 塩 菜種油 ◆黄桃缶	8 五目ご飯 味噌汁(豆腐・なめこ) さばの香味揚げ  ◆胚芽米 大麦 鶏肉 油揚げ 白滝 人参 ごぼう たけのこ ひじき 干椎茸 グリンピース 菜 種油 醤油 きび糖 酒 みりん 風 塩 ◆豆腐 なめこ 長ねぎ 白・赤 味噌 むろ鰯 昆布 ◆さば 生姜 にんにく 醤油 酒 片栗粉 小麦粉 菜種油	9 キーマカレー コロコロサラダ  ◆白飯 豚挽肉 玉ねぎ 人参 セリ 生姜 にんにく 大豆水煮 パセリ レーズン 菜種油 小麦粉 カレー粉 (ウスター・中濃)ソース ホー ルトマト ケチャップ 醤油 赤ワイン 塩 コショウ オールスパイス ナツメグ ◆ロースハム 高野豆腐 人参 キュ リ コーン 醤油 酢 きび糖 塩 コ ショウ 酒 みりん風 白ごま	10 ツイストパン あさりのチャウダー 大根サラダ ミニトマト  ◆ツイストパン(小麦粉 イースト 塩 マー ガリン ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 卵) ◆あさり ベーコン じゃがいも 玉ね ぎ 人参 パセリ 小麦粉 パター 菜 種油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 白ワイン 塩 コショウ 鶏がらスープ ◆大根 ツナ水煮 キュリ 人参 白ごま 醤油 きび糖 ごま油 酢 ◆ミニトマト	11 東苗穂小 遠足 
14 <十五夜献立> 肉うどん ごまだんご ぶどう  ◆ソフト麺(小麦粉 塩 水) 豚肉 油揚げ 人参 ほうれん 草 長ねぎ 干椎茸 たもぎ茸 醤油 きび糖 酒 本みりん 酢 唐辛子 むろ鰯 昆布 ◆白玉もち(もち米 うるち米) 黒ごま きび糖 塩 ◆ぶどう	15 コーンピラフ ほっけのごまフライ 小松菜サラダ  ◆胚芽米 大麦 パター 白ワイン ベーコン 玉ねぎ 人参 コーン マッシュルーム パセリ 菜種油 塩 コショウ ◆ほっけ 塩 コショウ 酒 小麦 粉 卵 パン粉 白ごま 菜種油 ◆ロースハム 春雨 ひじき 小松 菜 醤油 きび糖 酢 ごま油 からし	16 ご飯 マーボー豆腐 揚げえびシュウマイ おひたし(小松菜・もやし)  ◆白飯 ◆豆腐 豚挽肉 生姜 にんに く 菜種油 人参 長ねぎ 干椎 茸 赤味噌 醤油 きび糖 酒 ごま油 トウバンジャン 片栗粉 ◆えびシュウマイ(えび 玉ねぎ しい とよりだいすり身 豚脂 パン粉 植物 性たん白 砂糖 塩 チキンスープ 発 酵調味料 醤油 魚介エキス 小麦粉 塩 テンパン 鉄剤) 菜種油 ◆小松菜 もやし かつお節 醤油	17 横割(バンズ)パン 塩ワントンスープ チキンナゲット パイン缶  ◆横割(バンズ)パン(小麦粉 イースト 塩 マー ガリン ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 卵) ◆ワカ皮 豚肉 人参 ほうれん草 もやし ムナ 長ねぎ 生姜 にんにく 菜種油 醤油 酒 塩 コショウ 鶏がら 豚骨 昆布 煮干 玉ねぎ ◆チキンナゲット(鶏肉 植物性たん白 卵 粉 おから 砂糖 塩 香辛料 たん白加水分解物 小麦粉 どうもろこし粉 チキンスープ ケチャップ 植物油 菜種油 パーム油 ヒールース 膨張剤 重曹 鉄剤 加工(食色素) ケチャップ ウスターソース きび糖 カレー粉 ◆パイン缶	18 ビビンバ 大豆フレークのすまし汁 ブルーベリーゼリー(カップ入)  ◆白飯 豚挽肉 焼豆腐 ムナ 菜種油 人参 小松菜 もやし 長ねぎ 生姜 にん にく 醤油 きび糖 酢 酒 みりん風 ごま 油 トウバンジャン 唐辛子 白ごま ◆大豆フレーク(大豆) 豆腐 (ほう れん草 長ねぎ 干椎茸 醬 油 酒 塩 片栗粉 むろ鰯 宗 田鯉 昆布 ◆ブルーベリーゼリー(上白糖 難消化性デ キストリン ブルーベリー(ピューレ・果肉・果汁) 寒天 ゲル化剤 酸味料 ビタミンC 鉄剤)
21 敬老の日 	22 国民の休日 	23 秋分の日 	24 セルフドック (背割コッペパン・パソ・チキンソテー) かぼちゃのポタージュ 梨  ◆背割コッペパン(小麦粉 イースト 塩 マーガリン ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 卵) チキンソテー(鶏肉 豚肉 水あめ えん どう豆たん白 たん白加水分解物 塩 香辛料 酵母エキス 酵母) ケチャップ ウ スターソース きび糖 からし 赤ワイン ◆ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ セリ パセリ 小 麦粉 パター 菜種油 牛乳 豆乳 スキムミ ルク チーズ 白ワイン 塩 コショウ 鶏がら スープ ◆梨	25 ご飯 豆腐のオイスターソース煮 ししゃものピリカラ揚げ 磯和え(小松菜・もやし)  ◆白飯 ◆豆腐 豚肉 ビーコン 玉ねぎ 長ねぎ 人参 生姜 にんにく 菜種油 醤油 きび糖 オイスターソー ス 塩 コショウ 酒 みりん風 片栗粉 ◆子持ちししゃも 片栗粉 小 麦粉 菜種油 醤油 きび糖 酒 トウバンジャン ◆小松菜 もやし 焼のり 醤油
★牛乳は毎日200mLつきます。 ★あさり、しらす、わかめなど海産物全般 には小さなえびやかに、貝類が混ざって いる場合があります。 ★果物は予定です。食材や献立につつまし ては、気象状況等により変更すること もありますので御了承ください。	9月25日(金)は十五夜です。十五夜 は満月を一年で一番きれいに見ることが できる日です。昔から十五夜には、すす きをかざり、団子や枝豆、栗、里いもな どをお供えて月見をしてきました。そ の年の収穫に感謝し、次の年も豊作であ るようにと祈る行事です。		◆背割コッペパン(小麦粉 イースト 塩 マーガリン ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 卵) チキンソテー(鶏肉 豚肉 水あめ えん どう豆たん白 たん白加水分解物 塩 香辛料 酵母エキス 酵母) ケチャップ ウ スターソース きび糖 からし 赤ワイン ◆ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ セリ パセリ 小 麦粉 パター 菜種油 牛乳 豆乳 スキムミ ルク チーズ 白ワイン 塩 コショウ 鶏がら スープ ◆梨	2 ご飯 味噌けんちん汁 さんまのかば焼き からし和え(小松菜・もやし)  ◆白飯 ◆鶏肉 豆腐 つきこん(に)やく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 菜種油 赤・白味噌 酒 むろ鰯 宗田鯉 昆布 ◆さんま 酒 片栗粉 小麦粉 菜種油 醤油 きび糖 みりん 風 生姜 白ごま ◆焼竹輪 小松菜 もやし 醬 油 きび糖 からし
28 東苗穂小土曜参観 振替休業日 元町北小運動会 振替休業日 	29 焼豚チャーハン 白身魚のスパイス揚げ プルーン  ◆胚芽米 大麦 豚肉 長ねぎ 生姜 にんにく 醤油 酒 みり ん風 人参 玉ねぎ コーン 干 椎茸 グリンピース 菜種油 ごま 油 塩 コショウ ◆たら 生姜 にんにく 酒 醬 油 塩 片栗粉 小麦粉 カレー粉 リパウダー コショウ 菜種油 ◆プルーン	30 チキンカレーライス ブロッコリーとコー ンのサラダ  ◆白飯 鶏肉 白ワイン じゃが いも 人参 玉ねぎ セリ リン ご 生姜 にんにく グリンピース 菜種油 小麦粉 カレー粉 カレー ルー (ウスター・中濃)ソース ケチャップ 醤油 赤ワイン 塩 コショウ オール スパイス 鶏がらスープ ◆ブロッコリー コーン 白ごま 菜種 油 きび糖 酢 醤油	10/1元町北小 開校記念日 ゆであげスパゲティ ミートソース ビーンズサラダ  ◆乾スパゲティ オリーブ油 パセリ 豚挽肉 玉ねぎ 人参 大豆水 煮 マッシュルーム セリ にんにく 菜種油 小麦粉 カレー粉 ケチャ ップ トマトピューレ デミグラスソース (ウ スター・中濃)ソース 醤油 塩 コ ショウ オールスパイス ナツメグ 赤ワイン 鶏がらスープ ◆手亡豆 枝豆 ロースハム コ ン キャベツ 醤油 玉ねぎ 酢 きび 糖 ごま油 コショウ	2 ご飯 味噌けんちん汁 さんまのかば焼き からし和え(小松菜・もやし)  ◆白飯 ◆鶏肉 豆腐 つきこん(に)やく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 菜種油 赤・白味噌 酒 むろ鰯 宗田鯉 昆布 ◆さんま 酒 片栗粉 小麦粉 菜種油 醤油 きび糖 みりん 風 生姜 白ごま ◆焼竹輪 小松菜 もやし 醬 油 きび糖 からし