

9月の献立

※納品状況、食材価格により変更をすることがございますが、アレルギー食材の変更は致しません。

月	火	水	木	金
			1日 黒米ごはん(青のり) 揚げさばのみぞれあん 豚肉と夏野菜の中華炒め キャベツのもみ漬け プチトマト 焼きとうもろこし	2日 きびごはん(かつお大葉) 鶏肉の塩唐揚げ 厚焼玉子のチリソース 小松菜のお浸し 味噌田楽 くだもの
5日 麦ごはん(ごま塩) 豚しゃぶポン酢風味 海老グラタン かぶの浅漬け 揚げなすの肉みそだれ くだもの	6日 発芽玄米ごはん(海苔の佃煮) 鶏肉の南部焼き 豚肉のピリ辛炒め 冷やし冬瓜 コーンソテー 大豆とじゃこのあめがらめ	7日 黒米ごはん(ゆかり) フィッシュフライ 麻婆カレー 人参のごまおかか炒め 海藻サラダ 梨	8日 きびごはん(桜えび) 菊花蒸し 厚揚げと豚肉の甘から炒め 白菜と菊の花の酢の物 チーズフリット ぶどう	9日 雑穀ごはん(じゃこ) ポークチャップ 炒りどり 里芋フライ 胡麻ドレッシングサラダ お月見団子(みたらし)
12日 発芽玄米ごはん(ひじきみつば) イカの吉野揚げ 秋野菜のミートソース煮 切干大根とツナの酢の物 キャベツのお浸し くだもの	13日 黒米ごはん(お魚ふりかけ) 野菜たっぷり棒餃子 鶏肉と白滝の煮物 野菜の海苔ごま和え カレーポテト くだもの	14日 きびごはん(わかめ) 鶏の唐揚げねぎ塩レモン風味 衣笠煮 小松菜のお浸し 根菜のステーキ さつま芋のきんとん	15日 雑穀ごはん(おかか) スタミナトンテキ 高野豆腐の含め煮 ブロッコリーのからし和え とうもろこしのかき揚げ プチトマト	16日 麦ごはん(ごま塩) 白身魚のコク旨焼き 鶏肉ときのこの炒め物 そうめんサラダ 枝豆 りんご入りドーナッツ
19日 お休み	20日 きびごはん(ツナ味噌) 豚肉のオイスターソース炒め うずら卵フライ 昆布白菜 ニラの塩ナムル ヘルシー大学芋	21日 雑穀ごはん(青のり) 醤油麹唐揚げ カルル(エビとカラのクリーム煮) 干草お浸し ひじき煮 くだもの	22日 発芽玄米ごはん(ゆかり) ぶりの竜田揚げ 鶏肉とキャベツの味噌炒め さっぱり漬け 切干大根の煮物 一口おはぎ	23日 お休み
26日 黒米ごはん(おかかのり) 豚ニラ玉 ちくわのごま揚げ ブロッコリーの磯和え 五目豆 さつま芋のあべかわ風	27日 麦ごはん(青菜) 鮭のレモンハーブ揚げ 和風ミートグラタン こんにゃくの土佐煮 きゅうりのごまもみ りんご	28日 発芽玄米ごはん(鶏そぼろ) すき焼き風煮 チーズ入りオムレツ サワーキャベツ 粉ふきいも くだもの	29日 きびごはん(わかめ) カレーハンバーグ 炒り豆腐 野菜のゆかり和え きんぴらごぼう かぼちゃの天ぷら	30日 雑穀ごはん(おかか) のり塩から揚げ 厚揚げのそぼろ煮 リヨネースポテト 小松菜のごま和え プチトマト

※くだものは、梨・りんご・ぶどう・みかんを予定しています。

※国立学園小学校は学校規則により甘いデザートはくだものに変更、マダレナカノッサ幼稚園は園の規則によりデザートはつきません。

※未就学児用のお弁当につきましては、辛味等配慮をして調理作成いたします。

9月 献立 使用食材一覧表

※料理はそれぞれカップに入れてお弁当箱に詰めておりますが、他の料理と接してしまいます。微量摂取でもアレルギー反応が出てしまう場合、その日のご注文はご遠慮ください。

※主食・主菜・準主菜・副菜①・副菜②・デザートは献立表のそれぞれの日の上から順番の献立名が該当します。献立表と合わせてご確認ください。

※常用食材(キャベツ・小松菜・水菜・その他葉物野菜・もやし・ねぎ・玉ねぎ・ニラ・ブロッコリー・キュウリ・ピーマン・にんにく・生姜・さつま芋・じゃが芋・こんにやく・白滝・根菜類、海藻類、きのこ類)の使用については食材を追加することがございます。

※魚の使用日には、使用予定の魚に関わらずたら・鮭・赤魚に変わることがあります。

【表記について】

* お弁当にそば、牛肉、ピーナッツ(落花生)、カニ、あわび、いくら、キウイ、くるみ、カシューナッツ、松茸、ゼラチン、マーガリンは使用いたしません。

* 卵Aは20g以上使用(例：卵とじ、卵焼き)、卵Bは5g以下(例：フライ)、卵Cは用食材の原材料として使用(例：切り干し大根煮のさつま揚げ)、全て完全加熱して提供します。

* 醤油の原材料には小麦、大豆を含みます。ソースの原材料にはりんごを含みます。

* 表記上の調味料は醤油、味噌、ごま油のみの記載となっておりますが、酒、みりん、砂糖、油(揚げ油含む)、塩、こしょう、かつおだし、昆布だし、ナツメグを使用いたします。

				1日		2日			
				主食	米,黒米,青のり,ごま	主食	米,きび,かつお節,大葉,ごま		
				主菜	鯖,生姜,大根,醤油,米粉,片栗粉	主菜	鶏肉,塩麴,片栗粉,米粉		
				準主菜	豚肉,(鶏肉),オクラ,(スツキーニ),しめじ,えのき,にんにく,玉ねぎ,醤油,オイスターソース	準主菜	卵A,(はんぺん),ネギ,生姜,にんにく,醤油,豆板醤,ケチャップ,片栗粉,一味,(ごま油)		
				副菜①	キャベツ,人參	副菜①	小松菜,もやし,人參,薄口醤油		
				副菜②	ブチトマト	副菜②	大根,こんにやく,味噌,ごま		
				デザート	とうもろこし,醤油	デザート	梨orりんごorぶどうorみかん		
5日		6日		7日		8日		9日	
主食	米,麦,ごま	主食	米,のり,醤油	主食	米,黒米,ゆかり粉,ごま	主食	米,きび,桜えび,青のり,ごま	主食	米,雑穀,じゃこ,ごま
主菜	豚肉,水菜,醤油,酢,レモン汁,昆布	主菜	鶏肉,醤油,生姜,ごま	主菜	ししゃも(orわかさぎorサワラorキス),小麦粉,パン粉,卵B	主菜	鶏挽肉,豚挽肉,生姜,にんにく,醤油,ごま油,玉ねぎ,とうもろこし,干椎茸,片栗粉	主菜	豚肉,片栗粉,マッシュルーム(缶),にんにく,ケチャップ,ウスターソース,おろし玉ねぎ
準主菜	えび,小麦粉,牛乳,バター,玉ねぎ,にんにく,チーズ,パン粉	準主菜	豚肉,もやし,ニラ,キムチ,ごま油,醤油	準主菜	豆腐,豚挽肉,鶏挽肉,玉葱,生姜,にんにく,醤油,加粉,味噌,豆板醤,(ケチャップ),はちみつ,ごま油)	準主菜	厚揚げ,豚肉,人參,生姜,長ねぎ,醤油,味噌,ごま	準主菜	鶏肉,人參,ごぼう,大根,こんにやく,醤油,(冬瓜)
副菜①	かぶ,かぶの葉,その他野菜	副菜①	冬瓜,えのき,人參,片栗粉,薄口醤油	副菜①	人參,小松菜,もやし,かつお節,ごま,薄口醤油	副菜①	白菜,菊の花,酢	副菜①	里芋,米粉,片栗粉
副菜②	ナス,醤油,片栗粉,ごま,鶏ひき肉,生姜	副菜②	とうもろこし,バター,ほうれん草	副菜②	わかめ,海藻ミックス,キャベツ,酢,(オクラ・モロヘイヤ)	副菜②	いんげん,粉チーズ,小麦粉,米粉,ベーキングパウダー,(スツキーニ,アスパラガス,人參,卵B)	副菜②	キャベツ,水菜,薄口醤油,すりごま,ごま油,玉ねぎ
デザート	梨orりんごorぶどうorみかん	デザート	大豆,いりご,薄口醤油,水あめ	デザート	梨	デザート	ぶどう	デザート	白玉粉,米粉,醤油
12日		13日		14日		15日		16日	
主食	米,発芽玄米,ひじき,みつ菜,ごま,味噌,醤油	主食	米,黒米,鮭,ごま,味噌,(青魚)	主食	米,きび,わかめ,ごま	主食	米,雑穀,かつお節,ごま	主食	米,麦,ごま
主菜	いか,米粉,片栗粉	主菜	板子の皮,豚挽肉,(鶏挽肉),キャベツ,ニラ,生姜,醤油,にんにく,片栗粉,ごま油,(オイスターソース)	主菜	鶏肉,米粉,片栗粉,ねぎ,レモン汁	主菜	豚肉,米粉,にんにく,ケチャップ,ウスターソース,醤油,酢	主菜	たら,豆乳,味噌,酢
準主菜	豚ひき肉,鶏ひき肉,ナス,玉ねぎ,にんにく,(スツキーニ),トマト(缶),ケチャップ,醤油,チーズ,にんにく,オリーブ油,醤油,(ピーマン)	準主菜	鶏肉,白滝,さつま揚げ(卵C),醤油,(冬瓜)	準主菜	油揚げ,卵A,玉ねぎ,人參,干椎茸,薄口醤油	準主菜	高野豆腐,人參,干椎茸,薄口醤油	準主菜	鶏肉,玉ねぎ,にんにく,しめじ,えのき,醤油,(マーマレード)
副菜①	切干大根,ツナ,小松菜,酢	副菜①	さゆり,すりごま,人參,ごま油,醤油,のり	副菜①	小松菜,キャベツ,薄口醤油	副菜①	ブロッコリー,薄口醤油,からし	副菜①	そうめん,キャベツ,人參,(玉ねぎ,酢,マスタード,はちみつ)
副菜②	キャベツ,人參,薄口醤油	副菜②	じゃが芋,カレー粉	副菜②	大根,醤油,バター	副菜②	玉ねぎ,とうもろこし,えのき,小麦粉,米粉,卵B	副菜②	枝豆
デザート	梨orりんごorぶどうorみかん	デザート	梨orりんごorぶどうorみかん	デザート	さつまいも,レモン汁,はちみつ	デザート	ブチトマト	デザート	小麦粉,鶏卵B,牛乳,ベーキングパウダー,りんご,(さつまいも)

9月 献立 使用食材一覧表

※料理はそれぞれカップに入れてお弁当箱に詰めておりますが、他の料理と接してしまいます。微量摂取でもアレルギー反応が出てしまう場合、その日のご注文はご遠慮ください。

※主食・主菜・準主菜・副菜①・副菜②・デザートは献立表のそれぞれの日の上から順番の献立名が該当します。献立表と合わせてご確認ください。

※常用食材(キャベツ・小松菜・水菜・その他葉物野菜・もやし・ねぎ・玉ねぎ・ニラ・ブロッコリー・キュウリ・ピーマン・にんにく・生姜・さつま芋・じゃが芋・こんにゃく・白滝・根菜類、海藻類、きのこ類)の使用については食材を追加することがございます。

※魚の使用日には、使用予定の魚に関わらずタラ・鮭・赤魚に変わることがあります。

【表記について】

* お弁当にそば、牛肉、ピーナッツ(落花生)、カニ、あわび、いくら、キウイ、くるみ、カシューナッツ、松茸、ゼラチン、マーガリンは使用いたしません。

* 卵Aは20g以上使用(例：卵とじ、卵焼き)、卵Bは5g以下(例：フライ)、卵Cは用食材の原材料として使用(例：切り干し大根煮のさつま揚げ)、全て完全加熱して提供します。

* 醤油の原材料には小麦、大豆を含みます。ソースの原材料にはりんごを含みます。

* 表記上の調味料は醤油、味噌、ごま油のみの記載となっておりますが、酒、みりん、砂糖、油(揚げ油含む)、塩、こしょう、かつおだし、昆布だし、ナツメグを使用いたします。

19日		20日		21日		22日		23日	
お休み	主食	米、きび、ツナ、みそ	主食	米、雑穀、青のり、ごま	主食	米、発芽玄米、ゆかり、ごま	お休み		
	主菜	豚肉、玉ねぎ、ピーマン、ごま油、オイスターソース、醤油、片栗粉、(はちみつ)	主菜	鶏肉、醤油、米粉、片栗粉	主菜	ブリ、醤油、生姜、米粉、片栗粉			
	準主菜	うすらの卵、パン粉、薄力粉、米粉	準主菜	エビ、オクラ、玉ねぎ、トマト、小麦粉、米粉、豆乳、牛乳、(バター)	準主菜	鶏肉、しめじ、キャベツ、にんにく、味噌、醤油、ごま油			
	副菜①	刻み昆布、さつま揚げ(卵C)、白菜、人参、ごま、酢、薄口醤油、(ちくわ(卵C))	副菜①	小松菜、人参、油揚げ、こんにゃく、薄口醤油	副菜①	白菜、水菜、酢、薄口醤油			
	副菜②	もやし、にら、ごま油、ごま	副菜②	ひじき、人参、突きこんにゃく、醤油	副菜②	切干大根、干し椎茸、油揚げ、こんにゃく、醤油			
デザート	さつまいも、醤油、(はちみつ)	デザート	梨orりんごorぶどうorみかん	デザート	米、もち米、小豆				
26日		27日		28日		29日		30日	
主食	米、黒米、かつお節、のり、醤油、ごま	主食	米、麦、青菜、ごま油、ごま	主食	米、発芽玄米、鶏挽肉、醤油	主食	米、きび、わかめ、ごま	主食	米、雑穀、かつお節、ごま、醤油
主菜	豚肉、卵A、ニラ、えのき、醤油、ごま油、オイスターソース	主菜	鮭、小麦粉、バジル、レモン汁、パセリ、粉チーズ	主菜	豚肉、鮭、豆腐、白滝、長ねぎ、干椎茸、醤油	主菜	豚挽肉、鶏挽肉、玉ねぎ、にんにく、パン粉、ナツメグ、ウスターソース、ケチャップ、カレー粉、小麦粉、米粉	主菜	鶏肉、青のり、米粉、片栗粉
準主菜	竹輪(卵C)、ごま、小麦粉、米粉	準主菜	豚挽肉、(豆腐)、玉ねぎ、人参、チーズ、にんにく、トマト、(ナス、ズッキーニ、ブロッコリー)、味噌、醤油	準主菜	卵A、玉ねぎ、チーズ、牛乳、ケチャップ	準主菜	卵A、豆腐(高野豆腐)、人参、干椎茸、万能ねぎ、醤油、ごま油	準主菜	厚揚げ、豚挽肉、(鶏挽肉)、干椎茸、ねぎ、醤油、片栗粉、(味噌)
副菜①	ブロッコリー、薄口醤油、のり	副菜①	こんにゃく、鰹節、醤油	副菜①	キャベツ、人参、酢	副菜①	かぶ、かぶ葉、ゆかり粉	副菜①	じゃがいも、玉ねぎ、パセリ、酢
副菜②	大豆、人参、ちくわ(小麦粉)、干椎茸、醤油(鮭)	副菜②	きゅうり、すりごま	副菜②	じゃが芋、青のり	副菜②	ごぼう、人参、(れんこん)、醤油、ごま油、ごま	副菜②	小松菜、もやし、人参、薄口醤油、ごま
デザート	さつまいも、きなこ	デザート	りんご	デザート	梨orりんごorぶどうorみかん	デザート	かぼちゃ、小麦粉、米粉	デザート	プチトマト