

9月の献立

日	曜日	献立名	おやつ	主な食材の働き		
				赤:体を作る	黄:エネルギーになる	緑:体の調子を整える
1	水	ツナと昆布の炊込みご飯 南瓜入り肉じゃが ヤクルト	きな粉ケーキ	塩昆布 ツナ 牛肉 豆乳 きな粉	米 じゃが芋 BP ガムシロップ 米粉	グリーンピース 玉葱 人参 南瓜 ヤクルト
2	木	菜飯 ミートコロッケ 法蓮草と人参の白和え	フレンチトースト オレンジ風味	豆腐 卵	米 コロッケ 練り胡麻 食パン バター	菜飯の素 法蓮草 人参 オレンジジュース
3	金	チキンライス 牛乳 焼売 オレンジ	小豆入り蒸しパン	鶏挽肉 焼売 牛乳 卵 ヨーグルト 小豆	米 小麦粉 BP	人参 玉葱 ピーマン ケチャップ オレンジ
4	土	鮭スパゲティー 豚しゃぶサラダ	スナック& ヤクルト	鮭フレーク 海苔 豚肉	スパゲティー スナック 醤油ドレッシング	玉葱 えのき茸 もやし 人参 レタス ヤクルト
5	日					
6	月	焼肉丼 コーンクリームスープ	竹輪パン	牛肉 ベーコン 卵 竹輪 チーズ	米 マカロニ HM	法蓮草 白菜 人参 コーンスープ
7	火	ご飯(ふりかけ) バーベキューチキン キャベツと桜海老のマリネ	チーズポテト	鶏ササミ 桜海老 粉チーズ	米 じゃが芋	キャベツ しめじ ケチャップ コーンクリーム
8	水	ご飯 鮭の西京焼 けんちん汁	トマトパンケーキ	鮭 鶏肉 油揚 卵	米 里芋 HM	大根 人参 干し椎茸 あさつき トマトジュース
9	木	三色サンド 牛乳 アロエヨーグルト	おほかご飯	卵 ツナ ハム 牛乳 アロエヨーグルト 鰹節	食パン マヨネーズ 苺ジャム 米	胡瓜 レタス キャベツ
10	金	鶏そぼろ丼 ミネストローネ	納豆おやき	鶏挽肉 納豆 油揚	小麦粉 米	グリーンピース 玉葱 ケチャップ 人参 トマト缶 キャベツ
11	土	衣笠丼 ポトフ	煎餅& バナナ	油揚 豚肉 卵	米 じゃが芋 煎餅	白葱 玉葱 人参 バナナ
12	日					
13	月	薩摩芋と若布のご飯 チキンナゲット 豆腐の味噌汁	お好み焼	若布ご飯の素 豆腐 チキンナゲット 桜海老	薩摩芋 米 小麦粉	玉葱 あさつき キャベツ
14	火	ご飯 メカジキの煮付 カラフルピーマンソテー	スイートポテト トースト	メカジキ 豚挽肉 牛乳	米 食パン バター 薩摩芋	黄パプリカ 赤パプリカ 玉葱
15	水	あんかけスパゲティー 牛乳 オクラのおほか和え	オレンジゼリー	ウインナー 牛乳 鰹節	スパゲティー 片栗粉 オレンジゼリーの素	ピーマン 玉葱 コーン オクラ ケチャップ 蜜柑缶
16	木	ご飯 鯖の酢豚風 粉ふき芋	胡麻とチーズの スティックケーキ	鯖 卵 チーズ 牛乳	米 じゃが芋 片栗粉 胡麻 HM	赤パプリカ エリンギ 玉葱 生姜 ケチャップ
17	金	カレーライス(麦ご飯) 牛乳 梨	麩のラスク	牛肉 牛乳	米 押し麦 カレールウ じゃが芋 麩 バター	人参 玉葱 梨
18	土	しらすご飯 法蓮草スープ	アロエヨーグルト &クッキー	しらす 豚肉 アロエヨーグルト	米 クッキー	生姜 玉葱 法蓮草
19	日					
20	月	敬老の日				
21	火	ご飯 マカロニサラダ うさぎ型ハンバーグ	フルーチェ苺	ハンバーグ 牛乳	米 マカロニ マヨネーズ	人参 胡瓜 キャベツ コーン フルーチェ
22	水	若布うどん 千草卵焼 棒チーズ	南瓜ご飯	若布 卵 鶏挽肉 棒チーズ	うどん 米 黒ゴマ	椎茸 人参 白菜 南瓜 絹さや
23	木	秋分の日				
24	金	ご飯(ふりかけ) ポテトサラダ 鶏ササミのピザ風	胡麻ラスク	鶏ササミ ツナ 粉チーズ	米 じゃが芋 マヨネーズ 食パン 黒ゴマ バター	人参 胡瓜 キャベツ コーン ケチャップ
25	土	ハヤシライス フルーツヨーグルト和え	あられ& 牛乳	牛肉 ヨーグルト 牛乳	米 ハヤシルウ あられ	玉葱 しめじ バナナ 人参 蜜柑缶 林檎
26	日					
27	月	焼きそば 牛乳 プリン	若布ご飯	牛肉 牛乳 プリン 若布ご飯の素 しらす	焼きそば麺 米	キャベツ 人参 玉葱
28	火	ご飯 鶏ちゃん焼 オレンジ	おほかマヨ トースト	鶏肉 鰹節	米 食パン マヨネーズ	キャベツ 人参 しめじ オレンジ
29	水	大豆ご飯 薩摩汁	マカロニかりんとう	水煮大豆 しらす 豚肉 油揚 青海苔	米 薩摩芋 マカロニ	人参 大根 みつ葉
30	木	バターロールパン 南瓜のシチュー バナナ	みたらし五平餅	豚肉 牛乳	バターロールパン 米 片栗粉 シチュールウ	南瓜 人参 玉葱 バナナ

※食材名の「HM」は、ホットケーキミックス 「BP」は、ベーキングパウダーの事です。

9月献立 桃組

日	曜日	献立名	おやつ	主な食材の働き		
				赤:体を作る	黄:エネルギーになる	緑:体の調子を整える
1	水	ツナと昆布の炊込みご飯 南瓜入り肉じゃが ヤクルト	きな粉ケーキ	塩昆布 ツナ 牛肉 豆乳 きな粉	米 じゃが芋 BP ガムシロップ 米粉	人参 玉葱 南瓜 ヤクルト
2	木	菜飯 ミートコロッケ 法蓮草と人参の白和え	フレンチトースト オレンジ風味	豆腐 卵	米 コロッケ 練り胡麻 食パン バター	菜飯の素 法蓮草 人参 オレンジジュース
3	金	チキンライス 牛乳 焼売 オレンジ	小豆入り蒸しパン	鶏挽肉 焼売 牛乳 卵 ヨーグルト 小豆	米 小麦粉 BP	人参 玉葱 ピーマン ケチャップ オレンジ
4	土	鮭スパゲティ 豚しゃぶサラダ	スナック& ヤクルト	鮭フレーク 海苔 豚肉	スパゲティ スナック 醤油ドレッシング	玉葱 えのき茸 もやし 人参 レタス ヤクルト
5	日					
6	月	焼肉丼 コーンクリームスープ	竹輪パン	牛肉 ベーコン 卵 竹輪 チーズ	米 マカロニ HM	法蓮草 白菜 人参 コーンスープ
7	火	ご飯 バーベキューチキン キャベツと桜海老のマリネ	チーズポテト	鶏ササミ 桜海老 粉チーズ	米 じゃが芋	キャベツ しめじ ケチャップ コーンクリーム
8	水	ご飯 鮭の西京焼 けんちん汁	トマトパンケーキ	鮭 鶏肉 油揚 卵	米 里芋 HM	大根 人参 干し椎茸 あさつき トマトジュース
9	木	三色サンド 牛乳 アロエヨーグルト	おかかご飯	卵 ツナ ハム 牛乳 アロエヨーグルト 鰹節	食パン マヨネーズ 苺ジャム 米	胡瓜 レタス キャベツ
10	金	鶏そぼろ丼 ミネストローネ	納豆おやき	鶏挽肉 納豆 油揚	小麦粉 米	玉葱 ケチャップ 人参 トマト缶 キャベツ
11	土	衣笠丼 ポトフ	煎餅& バナナ	油揚 豚肉 卵	米 じゃが芋 煎餅	白葱 玉葱 人参 バナナ
12	日					
13	月	薩摩芋と若布のご飯 チキンナゲット 豆腐の味噌汁	お好み焼	若布ご飯の素 豆腐 チキンナゲット 桜海老	薩摩芋 米 小麦粉	玉葱 あさつき キャベツ
14	火	ご飯 メカジキの煮付 カラフルピーマンソテー	スイートポテト トースト	メカジキ 豚挽肉 牛乳	米 食パン バター 薩摩芋	黄パプリカ 赤パプリカ 玉葱
15	水	あんかけスパゲティ 牛乳 オクラのおかか和え	オレンジゼリー	ウインナー 牛乳 鰹節	スパゲティ 片栗粉 オレンジゼリーの素	ピーマン 玉葱 コーン オクラ ケチャップ 蜜柑缶
16	木	ご飯 鯖の酢豚風 粉ふき芋	胡麻とチーズの スティックケーキ	鯖 卵 チーズ 牛乳	米 じゃが芋 片栗粉 胡麻 HM	赤パプリカ エリンギ 玉葱 生姜 ケチャップ
17	金	カレーライス 牛乳 梨	麩のラスク	牛肉 牛乳	米 カレールウ じゃが芋 麩 バター	人参 玉葱 梨
18	土	しらすご飯 法蓮草スープ	アロエヨーグルト &クッキー	しらす 豚肉 アロエヨーグルト	米 クッキー	生姜 玉葱 法蓮草
19	日					
20	月	敬老の日				
21	火	ご飯 マカロニサラダ うさぎ型ハンバーグ	フルーチェ苺	ハンバーグ 牛乳	米 マカロニ マヨネーズ	人参 胡瓜 キャベツ コーン フルーチェ
22	水	若布うどん 千草卵焼 棒チーズ	南瓜ご飯	若布 卵 鶏挽肉 棒チーズ	うどん 米 黒ゴマ	椎茸 人参 白菜 南瓜 絹さや
23	木	秋分の日				
24	金	ご飯 ポテトサラダ 鶏ササミのピザ風	胡麻ラスク	鶏ササミ ツナ 粉チーズ	米 じゃが芋 マヨネーズ 食パン 黒ゴマ バター	人参 胡瓜 キャベツ コーン ケチャップ
25	土	ハヤシライス フルーツヨーグルト和え	あられ& 牛乳	牛肉 ヨーグルト 牛乳	米 ハヤシルウ あられ	玉葱 しめじ バナナ 人参 蜜柑缶 林檎
26	日					
27	月	焼きそば 牛乳 プリン	若布ご飯	牛肉 牛乳 プリン 若布ご飯の素 しらす	焼きそば麺 米	キャベツ 人参 玉葱
28	火	ご飯 鶏ちゃん焼 オレンジ	おかかマヨ トースト	鶏肉 鰹節	米 食パン マヨネーズ	キャベツ 人参 しめじ オレンジ
29	水	大豆ご飯 薩摩汁	マカロニかりんとう	水煮大豆 しらす 豚肉 油揚 青海苔	米 薩摩芋 マカロニ	人参 大根 みつ葉
30	木	バターロールパン 南瓜のシチュー バナナ	みたらし五平餅	豚肉 牛乳	バターロールパン 米 片栗粉 シチュールウ	南瓜 人参 玉葱 バナナ

※食材名の「HM」は、ホットケーキミックス 「BP」は、ベーキングパウダーの事です。



9月21日は十五夜です。
「中秋の名月」とも呼ばれ、一年で最も綺麗な月が見られる日です。

満月の中には、餅を付いている兎(うさぎ)のような模様が見えます。
十五夜に、じっくり月を観察してみるもの良いですね。

9月21日のお給食では、兎型のハンバーグが出ます。お楽しみに♪



郷土料理とは、その土地で採れる産物を活用し、その土地独自の調理法で作られ伝承されている料理の事です。

お給食でも各地の郷土料理が出ています。

例) 北海道	ちゃんちゃん焼
神奈川県	けんちん汁
富山県	鰯大根
愛知県	菜飯
岐阜県	五平餅



今月も、新たに岐阜県の郷土料理を9月28日に入れました。

「鶏ちゃん焼」・・・『けいちゃんやき』と読みます。

鶏肉に醤油や味噌で味を付け、キャベツやもやしなどと鉄板で炒めた料理です。

郷土料理は、昔からその地に根付き食べ続けられている料理なので、美味しいものばかりです！！
ご家庭でも、色々な県の郷土料理を食べてみてはいかがでしょうか？

今月のレシピ「スイートポテトtoast」

材料(4人分)

- ・食パン(8枚切) 1枚
- ・薩摩芋 100g
- ・バター 2g
- ・牛乳 20g
- ・砂糖 8g



作り方

- ①薩摩芋は皮を剥き、一口大に切り柔らかくなるまで茹でる。
- ②(1)の水気を切り熱いうちに潰し、バター・牛乳・砂糖を加え混ぜ合わせる。
※水分が多い場合は、鍋で加熱し水分を飛ばす。
- ③食パンを1/4に切り(2)を塗り、トースターで表面に焦げ目が付くまで焼く。

