



平成30年9月分こんだて



ノーボーダース

日	曜	材料名					エネルギー
		メニュー	体をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	その他	
1	土	ごはん チキンカツ▲・ウィンナー 千切りキャバツ 若竹煮・笹かま煮 冷奴・漬物 デザート	鶏肉 ウィンナー 油揚げ 若布 枝豆腐	キャバツ 人参 紫キャバツ 鶏 人参 漬物	米 でん粉 パン粉 小麦粉 油 ゴマ 砂糖 ゴマ フルーツゼリー	塩 香辛料 和風だし 醤油 醤油	820
3	月	ごはん 豚肉と豆もやしの炒め物 豆腐焼売▲ さつま芋しモン煮 蓮根サラダ フルーツ	豚肉 豆腐 豚肉 タラ 大豆	豆もやし ビーマン 生姜 にんにく 玉葱 しモン果汁 蓮根 胡瓜 人参 黄桃缶	米 砂糖 油 パン粉 でん粉 油 砂糖 小麦粉 ゴマ さつま芋 砂糖 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	醤油 塩 塩 塩 醤油	456
4	火	おにぎり チキン南蛮タルソース▲ ウィンナー 春雨ソテー 金平ごぼう フルーツ	のり 鶏肉 大豆粉 ウィンナー 鶏肉	生姜 にんにく 玉葱 パセリ粉 玉葱 人参 ビーマン にんにく 生姜 ごぼう 人参 ハイン缶	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 春雨 油 砂糖 ゴマ ゴマ油 砂糖	塩 醤油 塩 こしょう 醤油 醤油	460
5	水	枝豆ごはん ハンバーグ 揚げコーンボール 焼きそば▲ 肉じゃが フルーツ	枝豆 鶏肉 豚肉 大豆 いとより 大豆粉 豚肉	玉葱 もやし キャバツ 人参 玉葱 人参 イングン 白桃缶	米 じゃが芋 油 砂糖 とうもろこし でん粉 油 砂糖 焼きそば麺 油 じゃが芋 砂糖	塩 ワイン ケチャップ 塩 香辛料 塩 こしょう ソース 塩 こしょう 和風だし しょうゆ	460
6	木	ごはん 照焼きチキン ポテトフライ キャバツゆかり和え ひじきサラダ フルーツ	鶏肉 大豆粉 ひじき	にんにく キャバツ 胡瓜 人参 りんご	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋 でん粉 油 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 こしょう 醤油 塩 ゆかり粉 醤油	456
7	金	ごはん 白身魚の唐揚げミートソース▲ ポークピッツ スパゲティソテー▲ ポテトサラダ フルーツ	タラ 鶏肉 ポークピッツ	玉葱 人参 玉葱 人参 胡瓜 人参 みかん缶	米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 スパゲティ 油 じゃが芋 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	塩 醤油 ケチャップ ケチャップ 塩 こしょう 塩 こしょう	454
8	土	ごはん 白身魚フライ▲ シャンボミートボール■▲ 千切りキャバツ・茶碗蒸し●▲ 根菜炒め・里芋煮 漬物・デザート	タラ 鶏肉 豚肉 卵 枝豆	玉葱 キャバツ 紫キャバツ 人参 椎茸 蓮根 人参 牛蒡 漬物	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 パン粉 油 でん粉 砂糖 ゴマ油 砂糖 里芋 ゴマ	塩 塩 醤油 酢 香辛料 和風だし 醤油 塩 和風だし 醤油	772
10	月	おにぎり 鶏つくね▲ おさかなナゲット▲ 焼きうどん▲ 大豆ケチャップ煮 フルーツ	のり 鶏肉 粉末大豆 大豆	玉葱 人参 蓮根 葱 玉葱 生姜 ブロッコリー キャバツ 人参 玉葱 玉葱 人参 りんご	米 パン粉 でん粉 砂糖 でん粉 砂糖 油 小麦粉 うどん 油 砂糖 砂糖	塩 塩 醤油 塩 ワイン 和風だし 醤油 ケチャップ 塩 こしょう	452
12	水	ごはん イカフライ▲ ミートボール・南瓜煮 マカロニソテー▲ 春雨の酢の物 フルーツ	イカ 鶏肉 豚肉 大豆粉 油揚げ	玉葱 南瓜 玉葱 人参 ビーマン キャバツ 人参 玉葱 胡瓜 人参 みかん缶	米 小麦粉 でん粉 パン粉 油 砂糖 でん粉 油 マカロニ 油 砂糖 春雨 砂糖	塩 こしょう ソース 酢 醤油 香辛料 ケチャップ 塩 こしょう 酢 塩	453
13	木	ごはん 豚肉のケチャップ炒め 揚げ餃子▲ 枝豆 さつま芋と蓮根の金平 フルーツ	豚肉 鶏肉 豚肉 大豆 枝豆	玉葱 人参 ビーマン 生姜 にんにく キャバツ 玉葱 蓮根 イングン ハイン缶	米 油 砂糖 砂糖 小麦粉 でん粉 油 さつま芋 油 砂糖	ケチャップ 塩 こしょう 塩 こしょう 香辛料 醤油 塩 醤油	459
14	金	コーンごはん カレーコロッケ▲ ハムステーキ じゃが芋ソテー ほうれん草サラダ・人参煮 フルーツ	ハム シーチキン	玉葱 ブロッコリー 玉葱 人参 ほうれん草 人参 りんご缶	米 とうもろこし じゃが芋 小麦粉 パン粉 でん粉 油 じゃが芋 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 カレー粉 塩 香辛料 塩 こしょう 塩 醤油 和風だし	452

18	火	のり弁当当ごはん 竹輪の天ぷら▲ 豚肉と春雨の中華炒め さくら焼売▲ パンパンジーサラダ フルーツ	のり 竹輪 豚肉 鶏肉 豚肉 大豆 昆布 鶏肉	人参 玉葱 ニラ 生姜 にんにく 玉葱 生姜 胡瓜 もやし 生姜 りんご	米 小麦粉 油 砂糖 春雨 油 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 砂糖	醤油 中華味 白醤油 和風だし 酢 醤油	467
19	水	ごはん 鶏の唐揚げ▲ ウィンナー スパゲティソテー▲ ツナサラダ・人参煮 フルーツ	鶏肉 大豆粉 ウィンナー シーチキン	生姜 にんにく 玉葱 人参 ブロッコリー キャバツ 胡瓜 人参 黄桃缶	米 片栗粉 小麦粉 油 スパゲティ 油 砂糖 とうもろこし 砂糖	醤油 塩 こしょう ケチャップ 塩 こしょう 酢 醤油 和風だし	455
20	木	ごはん 豆腐ハンバーグ ロールキャバツ▲ 野菜炒め 大学芋 フルーツ	豆腐 鶏肉 豚肉 鶏肉 大豆	玉葱 キャバツ 玉葱 人参 生姜 ブロッコリー みかん缶	米 でん粉 砂糖 パン粉 油 コーンスターチ とうもろこし 油 さつま芋 油 砂糖	塩 醤油 香辛料 塩 こしょう 塩 こしょう 酢 醤油	460
21	金	おにぎり サケのチャンチャン焼き キャバツの味噌炒め 蓮根の天ぷら▲ じゃが芋ミンチカレー炒め フルーツ	のり サケ 味噌 味噌 蓮根 鶏肉	キャバツ 玉葱 人参 生姜 蓮根 玉葱 人参 イングン ハイン缶	米 砂糖 砂糖 小麦粉 砂糖 油 じゃが芋 油	塩 醤油 塩 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 カレー粉 中華味 塩 こしょう	449
22	土	ごはん ハンバーグおろしソース●■▲ 千切りキャバツ がんもどき煮■▲ オムレツ●■▲・半平煮 漬物・デザート	鶏肉 豚肉 牛肉 卵 がんもどき 卵 牛乳 半平	玉葱 大根 りんご果汁 にんにく キャバツ 紫キャバツ 人参 玉葱 漬物	米 パン粉 小麦粉 砂糖 ゴマ ゴマ 砂糖 油 砂糖 小麦粉 ゴマ よもぎ餅	醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 コンソメ ケチャップ 塩 こしょう 和風だし 醤油	756
24	月	ごはん 鶏の唐揚げ▲ 千切りキャバツ・金平牛蒡 味噌キメナム 中華切干▲・なめ茸 漬物	鶏肉 大豆粉	生姜 にんにく キャバツ 紫キャバツ 人参 牛蒡 味噌 玉葱 漬物	米 片栗粉 小麦粉 油 ゴマ ゴマ油 砂糖 メンマ ゴマ油 砂糖 ゴマ 砂糖 ゴマ	醤油 塩 こしょう 香辛料 醤油 醤油 酢 醤油	817
25	火	おにぎり 照焼きハンバーグ ポークピッツ 野菜ソテー 炒り豆腐・ポテトフライ フルーツ	のり 鶏肉 豚肉 大豆 ポークピッツ 豆腐	玉葱 キャバツ 人参 葱 人参 椎茸 りんご缶	米 じゃが芋 油 砂糖 塩 醤油 酢 香辛料 和風だし 醤油 塩 和風だし 醤油	塩 塩 醤油 酢 香辛料 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 こしょう	460
26	水	おにぎり 鶏つくね▲ おさかなナゲット▲ 焼きうどん▲ 大豆ケチャップ煮 フルーツ	のり 鶏肉 粉末大豆 大豆	玉葱 人参 蓮根 葱 玉葱 生姜 ブロッコリー キャバツ 人参 玉葱 玉葱 人参 りんご	米 パン粉 でん粉 砂糖 でん粉 砂糖 油 小麦粉 うどん 油 砂糖 砂糖	塩 塩 醤油 塩 ワイン 和風だし 醤油 ケチャップ 塩 こしょう	452
27	木	ごはん イカフライ▲ ミートボール・南瓜煮 マカロニソテー▲ 春雨の酢の物 フルーツ	イカ 鶏肉 豚肉 大豆粉 油揚げ	玉葱 南瓜 玉葱 人参 ビーマン キャバツ 人参 玉葱 胡瓜 人参 みかん缶	米 小麦粉 でん粉 パン粉 油 砂糖 でん粉 油 マカロニ 油 砂糖 春雨 砂糖	塩 こしょう ソース 酢 醤油 香辛料 ケチャップ 塩 こしょう 酢 塩	453
28	金	ごはん 豚肉のケチャップ炒め 揚げ餃子▲ 枝豆 さつま芋と蓮根の金平 フルーツ	豚肉 鶏肉 豚肉 大豆 枝豆	玉葱 人参 ビーマン 生姜 にんにく キャバツ 玉葱 蓮根 イングン ハイン缶	米 油 砂糖 砂糖 小麦粉 でん粉 油 さつま芋 油 砂糖	ケチャップ 塩 こしょう 塩 こしょう 香辛料 醤油 塩 醤油	459
29	土	ごはん カレーコロッケ▲ ハムステーキ じゃが芋ソテー ほうれん草サラダ・人参煮 フルーツ	ハム シーチキン	玉葱 ブロッコリー 玉葱 人参 ほうれん草 人参 りんご缶	米 とうもろこし じゃが芋 小麦粉 パン粉 でん粉 油 じゃが芋 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 カレー粉 塩 香辛料 塩 こしょう 塩 醤油 和風だし	452

☆食材仕入れの都合により多少変更することがございます。

☆アレルギー物質(特定原材料7品目)を含む献立は右の印にて表示しています。卵…● 乳…■ 小麦…▲ そば…▽ 落花生…◎ えび…○ かに…□