



2019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	
2	月	豚こぼん(菜飯) 豚肉の旨辛炒め さくろ焼売▲ さつま芋しもん煮 コールスローサラダ フルーツ	豚肉 鶏肉 豚肉 大豆 昆布	玉葱 生姜 にんにく 玉葱 生姜	米 油 砂糖 白醤油 パン粉 小麦粉 砂糖 さつま芋 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	菜飯の素 醤油 白醤油 和風だし 塩 しょう油	449
3	火	白こぼん チキン南蛮タルタルソース▲ ウィンナー 春雨ソテー 金平ごぼう フルーツ	鶏肉 大豆粉 ウィンナー 鶏ミンチ	生姜 にんにく 玉葱 パセリ粉	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 春雨 油 砂糖 油 砂糖	塩 しょう油 醤油 塩 しょう油 和風だし 醤油	478
4	水	おにぎり 照焼きハンバーグ コーンポール もやしソテー・枝豆 肉じゃが フルーツ	海苔 鶏肉 豚肉 大豆 いとより 大豆粉 枝豆 豚肉	玉葱 もやし キャベツ 玉葱 人参 フルーツミックス缶	米 じゃが芋 油 砂糖 とうもろこし てん粉 油 砂糖 油 じゃが芋 砂糖	塩 ワイン ケチャップ 塩 香辛料 醤油 塩 しょう油 中華味 塩 しょう油 和風だし 醤油	460
5	木	白こぼん 一口白身魚フライ▲ ポークピッツ スパゲティソテー▲ ひじきサラダ フルーツ	ホキ 青のり ポークピッツ	玉葱 人参 りんご	米 パン粉 小麦粉 砂糖 油 スパゲティ 油 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 ケチャップ 塩 しょう油 和風だし 醤油	469
6	金	白こぼん カレー香巻き▲ ミートポール 焼きそば▲ ポテトサラダ フルーツ	豚肉 鶏肉 豚肉 大豆粉 豚肉	玉葱 トマトペースト にんにく 生姜 玉葱 キャベツ 人参 玉葱 胡瓜 人参 パイン缶	米 じゃが芋 小麦粉 油 砂糖 てん粉 油 焼きそば種 油 じゃが芋 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	塩 香辛料 カレー粉 醤油 酢 醤油 香辛料 ソース 塩 しょう油 塩 しょう油	450
7	土	白こぼん 味噌カツ▲ 焼きそば▲ 金平蓮根・竹輪煮●▲ とろろパック 漬物・ミニゼリー	豚肉 大豆粉 味噌 鯉節 竹輪	蓮根 人参 蒟蒻 漬物	米 パン粉 小麦粉 油 てん粉 油 砂糖 ゴマ 酒 焼きそば種 油 砂糖 ゴマ ゴマ油 長手 ゴマ ミニゼリー	塩 香辛料 ソース 塩 和風だし 醤油 白醤油 塩	946
9	月	おにぎり イカフライ▲ タンドリーチキン▲ キャベツコンソメ 大豆ケチャップ煮 フルーツ	海苔 イカ 大豆粉 鶏肉 大豆粉 大豆 ウィンナー	にんにく 生姜 キャベツ 玉葱 人参 ブロッコリー りんご缶	米 パン粉 小麦粉 コーンスターチ 油 砂糖 とうもろこし 油 ケチャップ 塩 しょう油	塩 塩 しょう油 醤油 塩 しょう油 ケチャップ 塩 しょう油	453
10	火	豚こぼん(ゆかり) 豆腐ハンバーグ チキンナゲット▲ ビーフソテー ほうれん草サラダ フルーツ	豆腐 鶏肉 豚肉 鶏肉	玉葱 セロリ 人参 玉葱 葱 ほうれん草 人参 白桃缶	米 でん粉 砂糖 小麦粉 砂糖 てん粉 油 ビーフソテー とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	ゆかり粉 塩 醤油 香辛料 塩 香辛料 カレー粉 醤油 中華味 塩 しょう油 醤油 和風だし 醤油 塩 しょう油	442
11	水	白こぼん サバの照焼き 蓮根金平 ロールキャベツ▲ 春雨の酢の物 フルーツ	サバ 鶏肉 大豆粉 油揚げ	蓮根 人参 イングン 玉葱 人参 胡瓜 人参 みかん缶	米 砂糖 砂糖 ゴマ ゴマ油 パン粉 油 コーンスターチ 春雨 砂糖	醤油 和風だし 醤油 塩 酒 チキンブイヨン 酢 塩	455
12	木	おにぎり 豚肉のケチャップ炒め お星さまコロック▲ 切干大根煮 厚揚げ煮 フルーツ	海苔 豚肉 鶏肉 豚肉 油揚げ 枝豆 厚揚げ	玉葱 人参 玉葱 切干大根 人参 パイン缶	米 油 砂糖 じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 てん粉 油 砂糖 砂糖	塩 ケチャップ 塩 しょう油 中華味 油 和風だし 醤油 和風だし 醤油	449
13	金	白こぼん 照焼きチキン▲ 竹輪の天ぷら▲ もやしソテー じゃが芋そぼろ炒め フルーツ	鶏肉 大豆粉 竹輪 青のり	にんにく もやし 人参 葱 生姜 にんにく りんご	米 砂糖 小麦粉 油 とうもろこし 油 じゃが芋 砂糖	塩 しょう油 醤油 塩 しょう油 和風だし 醤油	443
14	土	白こぼん チキンカツ▲ 焼売▲ スパゲティソテー●●▲○・根菜炒め 茶碗蒸し●▲・里芋煮 漬物・ミニもちぎ餅	鶏肉 豚肉 大豆粉 鶏肉 マクロ 味噌 ウィンナー 卵 枝豆	玉葱 生姜 グリーンピース 玉葱 人参 蓮根 人参 ごぼう 椎茸 漬物	米 でん粉 パン粉 てん粉 小麦粉 小麦粉 てん粉 パン粉 砂糖 スパゲティ 油 砂糖 ゴマ ゴマ油 里芋 砂糖 ゴマ ミニもちぎ餅	塩 香辛料 醤油 塩 香辛料 和風だし ケチャップ ソース コンソメ 醤油 和風だし 醤油 醤油 和風だし	773

17	火	おにぎり 酢物▲ ポトフライ ウィンナー ひじき煮・がんもどき煮 フルーツ	海苔 鶏肉 大豆粉 ウィンナー ひじき 油揚げ がんもどき フルーツ	生姜 にんにく 玉葱 人参 ビーマン 人参 フルーツミックス缶	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 じゃが芋 てん粉 油 砂糖 油	ケチャップ 塩 しょう油 和風だし 醤油	491
18	水	白こぼん エビカツタルタルソース▲○ 粉ふき芋 マカロニソテー▲ ドライカレー フルーツ	エビ イカ 鶏肉	玉葱 パセリ粉 パセリ粉 人参 玉葱 人参 りんご	米 エビカツタルタルソース▲○ 粉ふき芋 マカロニ 油 砂糖	塩 醤油 塩 ケチャップ 塩 しょう油 カレー粉 ケチャップ ソース 塩	462
19	木	豚こぼん(菜飯) 豚しゃぶ キャベツと胡瓜の和え物 コーン焼売▲ アムリコック▲・枝豆 フルーツ	豚肉 豚肉 鶏肉 味噌 大豆粉 魚肉すり身 枝豆	玉葱 生姜 キャベツ 胡瓜 玉葱 玉葱 黄桃缶	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 砂糖 とうもろこし てん粉 小麦粉 砂糖 油 小麦粉 油 砂糖 てん粉 パン粉	菜飯の素 酢 醤油 塩 和風だし 醤油 塩 しょう油 塩 しょう油 塩 しょう油	480
20	金	白こぼん 鶏つくね▲ おさかなナゲット▲ 人参金平 ブロッコリーサラダ フルーツ	鶏肉 粉末大豆 鶏つくね▲ おさかなナゲット▲ 人参金平 ブロッコリー 人参 パイン缶	玉葱 人参 蓮根 葱 玉葱 生姜 人参 ブロッコリー 人参 パイン缶	米 パン粉 てん粉 砂糖 てん粉 砂糖 油 小麦粉 砂糖 油 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 醤油 塩 醤油 塩 醤油 塩 しょう油	458
21	土	白こぼん 白身魚フライ▲ ウィンナー 焼きちゃんぽん●●▲・若竹煮 厚揚げ煮■・味付きめかふ 漬物・カスタードブチケーキ●●▲	たら ウィンナー イカ 豚肉 かまぼこ 油揚げ 茗荷 厚揚げ めかふ	キャベツ 人参 木耳 葱 人参 漬物	米 パン粉 小麦粉 てん粉 油 ちゃんぽん種 油 ゴマ油 ゴマ 砂糖 ゴマ カスタードブチケーキ	塩 塩 しょう油 醤油 香辛料 和風だし 和風だし 醤油	774
24	火	おにぎり ハンバーグケチャップソース マカロニソテー▲ ポテトフライ パンパンジーサラダ フルーツ	海苔 鶏肉 豚肉 大豆 鶏肉	玉葱 人参 胡瓜 もやし 生姜 りんご	米 じゃが芋 油 砂糖 マカロニ 油 砂糖 じゃが芋 てん粉 油 砂糖	塩 ワイン ケチャップ 塩 しょう油 ケチャップ 塩 しょう油 酢 醤油 塩	452
25	水	白こぼん ホイコーロー 揚げ餃子▲ ポークピッツ マカロニサラダ▲ フルーツ	豚肉 味噌 鶏肉 豚肉 大豆 ポークピッツ シーチキン	キャベツ 玉葱 にんにく 生姜 生姜 にんにく キャベツ 玉葱 胡瓜 人参 白桃缶	米 油 砂糖 砂糖 小麦粉 てん粉 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	醤油 塩 しょう油 香辛料 醤油 塩 しょう油	441
26	木	白こぼん 鶏の天ぷら▲ 粉ふき手カレー風味 焼うどん▲ 高野豆腐煮 フルーツ	鶏肉 枝豆 大豆粉 豚肉 高野豆腐	生姜 パセリ粉 キャベツ 玉葱 人参 大根 イングン りんご缶	米 小麦粉 てん粉 油 砂糖 じゃが芋 うどん 油 砂糖 砂糖	醤油 塩 しょう油 和風だし カレー粉 塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油	463
27	金	豚こぼん(ゆかり) 肉団子のトマト煮 白身魚フライ▲ キャベツのツナ和え 人参煮 フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉 たら シーチキン 枝豆	玉葱 人参 キャベツ 人参 黄桃缶	米 じゃが芋 砂糖 てん粉 油 パン粉 小麦粉 てん粉 油 とうもろこし 砂糖	ゆかり粉 酢 醤油 香辛料 塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油	452
28	土	白こぼん 卵の花フライ●●▲ ハムステーキ 焼きそば▲・枝豆がんもどき 生姜天●●▲・玉子豆腐●●▲ 漬物・イチゴマシュマロ●●▲	おから ひじき 卵 鶏肉 ハムステーキ 鯉節 枝豆がんもどき 生姜天 卵	玉葱 葱 人参 漬物	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ゴマ 焼きそば種 油 砂糖 砂糖 ゴマ イチゴマシュマロ	和風だし 醤油 ソース 塩 和風だし 醤油 和風だし 塩	753
30	月	豚こぼん カレーコロック▲ ウィンナー 焼きちゃんぽん▲ 蒟蒻と大根のおかか煮 フルーツ	サケ ウィンナー 豚肉 花かつお	玉葱 キャベツ 玉葱 人参 蒟蒻 大根 りんご	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 てん粉 焼きそば種 油 砂糖	カレー粉 塩 しょう油 白湯スープ 和風だし 醤油	463

☆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で表示しています。卵●● 乳●● 小麦●● ▲ そば●●▽ 落花生●●◎ えび●●○ かに●●□