



# 2024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	ごはん ピラメーのロフライ▲ ミートボール キャベツソテー 豆サラダ フルーツ	舌平目 大豆たん白 鶏肉 豚肉 大豆粉 大豆 枝豆	玉葱 玉葱 キャベツ 玉葱 人参 パプリカ みかん缶	米 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 米粉 油 じゃが芋 砂糖 でん粉 油 油 ノンエッグマヨネーズ	醤油 塩 香辛料 酢 醤油 香辛料 ケチャップ 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう	418
3火	ごはん 鶏肉とじゃが芋の甘辛炒め 高野豆腐煮 さくら焼売▲ オクラのおかか和え フルーツ	鶏肉 大豆たん白 高野豆腐 鶏肉 豚肉 大豆 昆布 花かつお	玉葱 人参 インゲン 玉葱 生姜 オクラ パプリカ りんご	米 じゃが芋 砂糖 油 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 砂糖	和風だし 醤油 和風だし 醤油 白醤油 和風だし 和風だし 醤油	390
4水	塩むすび ソース豚カツ▲ さつま揚げ煮 マカロニ和風ソテー▲ ひじき煮 フルーツ	豚肉 大豆粉 さつま揚げ マカロニ和風ソテー▲ 油揚げ 枝豆 ひじき	玉葱 ほうれん草 人参 黄桃缶	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 マカロニ 油 砂糖 人参 砂糖	塩 塩 ソース 和風だし 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油	408
5木	ごはん ハンバーグ▲ ハッシュポテト レンコン金平 カリフラワーのマヨ和え フルーツ	鶏肉 牛肉 鶏肉 豚肉 大豆 昆布 花かつお	玉葱 レンコン 人参 カリフラワー 人参 パセリ粉 パイン缶	米 パン粉 でん粉 砂糖 じゃが芋 油 上新粉 砂糖 油 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	香辛料 醤油 塩 香辛料 和風だし 醤油 塩	396
6金	豚こぼし(ゆかり) 鶏唐揚げの照りかけ▲ 人参煮 もやし炒め 切干大根煮 フルーツ	鶏肉 油揚げ	生姜 にんにく 人参 もやし 人参 ビーマン 切干大根 人参 インゲン 白桃缶	米 砂糖 でん粉 コーンミール 小麦粉 油 砂糖 油 砂糖	ゆかり粉 醤油 塩 香辛料 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	419
7土	ごはん 焼肉・春巻き▲ 筍土佐煮 枝豆半平煮●▲ とろろ 漬物・フルーツ	豚肉 大豆たん白 油揚げ 花かつお 枝豆半平	玉葱 人参 ビーマン キャベツ 葱 生姜 筍 鰹 人参 人参	米 油 ゴマ 春雨 ゴマ油 水あめ 砂糖 小麦粉 でん粉 砂糖 砂糖 長手 ゴマ	焼肉のたれ 醤油 塩 オイスターソース 和風だし 醤油 和風だし 醤油 白醤油 塩	608
9月	ごはん ハムカツ▲ 野菜肉巻き▲ 焼きうどん▲ 若布の青じそサラダ フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉 鶏肉 大豆粉 若布 シーチキン	人参 インゲン キャベツ 玉葱 生姜 キャベツ 人参 胡瓜 りんご	米 でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉 油 パン粉 砂糖 でん粉 水あめ うどん 油 砂糖	塩 香辛料 醤油 塩 和風だし 醤油 青じそドレッシング	413
10火	ごはん コンコロッケ▲ 竹輪煮▲ 青菜ソテー ウィンナーケチャップ煮 フルーツ	竹輪 ウィンナー	ほうれん草 玉葱 人参 キャベツ 玉葱 ビーマン 洋梨缶	米 とうもろこし じゃが芋 パン粉 砂糖 でん粉 小麦粉 油 砂糖 油 砂糖	塩 こしょう 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう ケチャップ 中華味	402
11水	ごはん サバのカレーソテー チキンナゲット▲ カレー焼きそば▲ ポテトサラダ フルーツ	サバ 鶏肉 シーチキン	キャベツ 玉葱 人参 人参 胡瓜 みかん缶	米 でん粉 砂糖 とうもろこし粉 小麦粉 もち米 焼きそば種 油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	カレー粉 塩 塩 カレー粉 ソース 塩 こしょう 塩 こしょう	440
12木	なめしおにぎり 豚肉のケチャップ炒め 紫芋コロッケ▲ ブロッコリー 大根と生葱の煮物▲ フルーツ	豚肉 大豆たん白 鶏肉 大豆粉	キャベツ 玉葱 人参 ブロッコリー 大根 人参 インゲン 白桃缶	米 砂糖 油 紫芋 じゃが芋 マッシュポテト パン粉 小麦粉 でん粉 油 生葱 砂糖	なめしの素 ケチャップ 中華味 塩 こしょう 塩 香辛料 塩 和風だし 醤油	420
13金	ごはん 春巻き▲ ウィンナー 焼きビーフン もやしナムル フルーツ	ウィンナー	キャベツ 人参 玉葱 椎茸 インゲン 玉葱 人参 ビーマン もやし 人参 ニラ パイン缶	米 じゃが芋 春雨 油 小麦粉 でん粉 ビーフン 油 砂糖 油 砂糖	醤油 塩 中華味 醤油 中華味 醤油 塩	378
14土	ごはん 鶏の竜田揚げ▲ ナポリタンスパゲティ●●▲ さつま揚げ煮● 根菜煮・ちよいがけカレー▲ 漬物・フルーツ	鶏肉 ウィンナー 魚肉 イカ 大豆粉 卵白 大豆粉 ビーフエキス 漬物 黄桃缶	生姜 にんにく 玉葱 ビーマン 人参 玉葱 人参 人参	米 砂糖 でん粉 コーンミール 小麦粉 油 スパゲティ 油 砂糖 でん粉 油 砂糖 でん粉 砂糖 水あめ 油 ラード でん粉 ゴマ	醤油 塩 香辛料 ケチャップ ソース コンソメ 塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油 カレー粉 塩 香辛料	511

17火	ごはん 星コロッケ▲ 八幡巻き▲ ブロッコリーソテー 大豆のトマト煮 フルーツ	鶏肉 大豆 鶏肉	玉葱 人参 インゲン ごぼう ブロッコリー カリフラワー 玉葱 人参 グリンピース みかん缶	米 じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油 パン粉 でん粉 水あめ 砂糖 みりん 油 砂糖	塩 香辛料 醤油 塩 香辛料 中華味 塩 こしょう ケチャップ 中華味 塩 こしょう	401
18水	おにぎり 焼きサケタルタルソースがけ コーンボール もやしソテー ハンバーグサラダ フルーツ	のり サケ いとより 鶏肉	玉葱 パセリ粉 もやし 人参 ビーマン キャベツ 人参 胡瓜 りんご	米 ノンエッグマヨネーズ とうもろこし でん粉 油 砂糖 油 砂糖	塩 塩 こしょう 塩 中華味 塩 こしょう 中華味 醤油 酢	403
19木	ごはん のり巻き唐揚げ▲ ミートボール じゃが芋カレー金平 南瓜ソテー フルーツ	鶏肉 のり 鶏肉 豚肉 大豆粉 ウィンナー	生姜 にんにく 玉葱 人参 パセリ粉 南瓜 ブロッコリー 洋梨缶	米 パン粉 小麦粉 砂糖 油 じゃが芋 砂糖 でん粉 油 じゃが芋 油 砂糖 油	醤油 塩 みりん 香辛料 酢 醤油 香辛料 ケチャップ 和風だし 醤油 カレー粉 中華味 塩 こしょう	380
20金	ごはん 鶏肉のバーベキューソース 里芋おおか煮 焼きそば▲ コーンサラダ フルーツ	鶏肉 花かつお 枝豆	にんにく キャベツ 玉葱 人参 黄桃缶	米 じゃが芋でん粉 砂糖 里芋 砂糖 焼きそば種 油 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	みりん 塩 こしょう ケチャップ ソース 和風だし 醤油 ソース 塩 こしょう 人参 塩 こしょう	413
21土	ごはん エビカツ▲ 焼きそば▲ 筑前煮 ごぼう巻き●▲・肉詰めいなり▲ 漬物・フルーツ	エビ イカ 花かつお	玉葱 レンコン ごぼう 人参 葱 インゲン ごぼう キャベツ ニラ 生姜 にんにく 漬物 白桃缶	米 でん粉 パン粉 砂糖 油 焼きそば種 でん粉 ショートニング 砂糖 里芋 砂糖 砂糖 でん粉 油 パン粉 ゴマ油 大豆油 ゴマ	塩 こしょう ソース 塩 香辛料 和風だし 醤油 塩 魚介エキス 醤油 香辛料	578
24火	ごはん エビフライ▲ ロールキャベツ▲ スパゲティソテー▲ ブロッコリーのカーリック炒め▲ フルーツ	エビ 鶏肉 大豆粉 竹輪	キャベツ 玉葱 人参 玉葱 人参 ビーマン ブロッコリー パプリカ にんにく りんご	米 パン粉 小麦粉 油 パン粉 油 コーンスターチ スパゲティ 砂糖 油 油	塩 酒 チキンブイヨン ケチャップ 塩 こしょう 醤油 塩 こしょう	406
25水	豚こぼし(なめし) 鶏肉のすき煮 さつま芋の天ぷら▲ 青菜の和え物 花がんと煮 フルーツ	鶏肉 大豆たん白 花がんと	玉葱 人参 生姜 ほうれん草 もやし 白桃缶	米 砂糖 さつま芋 パン粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖 砂糖	なめしの素 和風だし 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油	415
26木	ごはん イカカツ▲ 粉ふき芋 野菜ソテー 胡瓜の中華和え フルーツ	イカ 青のり 鶏肉	にんにく パセリ粉 キャベツ 人参 もやし もやし 胡瓜 パプリカ パイン缶	米 油 パン粉 小麦粉 でん粉 じゃが芋 とうもろこし 油	醤油 塩 塩 中華味 塩 こしょう 中華味 醤油	384
27金	おにぎり 肉団子の甘酢あんかけ ブロッコリー 春雨ソテー おからポテト フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉 おから 豆乳	玉葱 人参 ビーマン ブロッコリー 人参 玉葱 ビーマン りんご	米 じゃが芋 砂糖 でん粉 油 片栗粉 酢 醤油 香辛料 ケチャップ 醤油 塩 春雨 砂糖 油 じゃが芋 でん粉 油	ゆかり粉 酢 醤油 香辛料 ケチャップ 醤油 塩 中華味 塩 こしょう 塩 香辛料	418
28土	ごはん 味噌カツ▲ ナポリタンスパゲティ●●▲ ひじき煮 竹輪煮●▲○・さつま芋 めかぶ▲・漬物	豚肉 大豆粉 味噌 ウィンナー ひじき 油揚げ 竹輪 めかぶ	玉葱 ビーマン 人参 漬物	米 パン粉 小麦粉 油 でん粉 砂糖 ゴマ スパゲティ 油 砂糖 でん粉 砂糖 砂糖 さつま芋 砂糖	塩 香辛料 ケチャップ ソース コンソメ 塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油 醤油 かつおエキス 塩	654
30月	ごはん 鶏の竜田揚げ▲ ハムステーキ 金平ごぼし 鰹節の味噌炒め フルーツ	鶏肉 ハム 味噌	生姜 にんにく ごぼう 人参 鰹節 パプリカ みかん缶	米 砂糖 でん粉 コーンミール 小麦粉 油 砂糖 油 砂糖 油	醤油 塩 香辛料 和風だし 醤油 和風だし	401

☆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…□