

9月のこんだてひょう

日	曜	献立	材料	日	曜	献立	材料	日	曜	献立	材料	日	曜	献立	材料					
4	月	かき揚げ丼	米・野菜かき揚げ(小麦、大豆)・油・天丼のたれ(小麦、大豆)	5	火	豚骨ラーメン	ラーメン・豚肉・コーン・もやし・玉葱・キャベツ・人参・ねぎ・ごま・豚骨ラーメンスープ(小麦、大豆、豚、鶏) だし[豚骨、鶏骨、人参、玉葱、ねぎ、昆布]	6	水	ごはん	ベーコン・コーン・クリームコーン・卵・ねぎ・ごま油・コンソメ・でんぷん・鶏ガラスープ・塩・こしょう	7	木	ナン						
		みそ汁	じゃがいも・玉葱・油揚げ・わかめ・味噌・煮干し			中華スープ				カレーシチュー	豚肉・玉葱・人参・コーン・マーガリン・スキムミルク・牛乳・カレールウ・コンソメ・こしょう			ごはん	豚肉・玉葱・人参・ごぼう・キャベツ・しらす・みりん・三温糖・醤油・味噌・削り節・昆布					
		きんぴらごぼう	ごぼう・人参・油・みりん・三温糖・醤油・ごま・唐辛子			ぎょうざ	(小麦、鶏、豚、大豆、ごま)			丸ごとグラタン	(乳、小麦、卵、大豆、豚)			みそ汁	キャベツ・玉葱・もやし・ピーマン・ベーコン・油・コンソメ・塩・こしょう					
						パンパンジーサラダ	鶏肉・きゅうり・もやし・わかめ・パンパンジードレッシング(小麦、大豆、豚、鶏、ゼラチン、ごま)			野菜炒め	キャベツ・玉葱・もやし・ピーマン・ベーコン・油・コンソメ・塩・こしょう			チーズチキン	鶏肉・三温糖・にんにく・醤油・粉チーズ・パン粉・パセリ・バター・オリーブ油					
						国産若鶏と野菜のつくね	(鶏、小麦、大豆)			ココアパン				もやしのサラダ	もやし・ハム・竹輪・ごま油・三温糖・醤油・酢					
11	月	ごはん		12	火	スパゲティミートソース	スパゲティ・オリーブ油・豚肉・玉葱・しめじ・人参・マーガリン・ケチャップ・コンソメ・ミートソース・トマトピューレ・こしょう・粉チーズ	13	水	ごはん	いもち団子・豆腐・油揚げ・大根・人参・ねぎ・味噌・煮干し	14	木	ホワイトシチュー	豚肉・塩・こしょう・玉葱・人参・油・バター・小麦粉・スキムミルク・牛乳・コンソメ・鶏ガラスープ	15	金	豚丼	米・豚肉・油・醤油・酒・みりん・三温糖・でんぷん・ごま	
		春雨とレタスのスープ	春雨・鶏肉・人参・玉葱・もやし・レタス・椎茸・鶏ガラスープ・コンソメ・醤油・塩・こしょう			ハムエッグ	卵・ハム・塩・こしょう			手作りハンバーグ	豚挽肉・玉葱・パン粉・卵・塩・こしょう・ケチャップ・トンカツソース			カレーブルスト	ウインナー・ケチャップ・カレー粉	みそ汁	もやし・えのき・ねぎ・味噌・煮干し			
		黒豚大焼売	(豚、卵、鶏肉、小麦、大豆、ごま、ゼラチン)			ジョア	マスカット味			茎わかめのきんぴら	茎わかめ・豚肉・ごぼう・人参・油・ごま・醤油・三温糖・酒・唐辛子			じゃがいもベーコン炒め	じゃがいも・ベーコン・バター・パセリ・塩・こしょう			たたききゅうり	きゅうり・三温糖・醤油・酢・ごま油・ごま	
		チンジャオロース	豚肉・たけのこ・チンゲン菜・ピーマン・生姜・にんにく・油・鶏ガラスープ・三温糖・酒・醤油・中華スープストック			カレーうどん	うどん・豚肉・人参・玉葱・油揚げ・ねぎ・椎茸・カレールウ・三温糖・醤油・みりん・削り節	20	水	セルフおにぎり	米・塩・のり・ビニール袋			黒糖パン		ごはん				
18	月	<p>12日はジョアがつくので、牛乳はつきません。</p> <p>4日はごはんにかき揚げを、15日はごはん豚肉をのせて丼にしてください。</p>			19	火	鶏肉のごま風味サラダ	鶏肉・きゅうり・もやし・いんげん・ごま・三温糖・ごま油・酢・豆板醤・醤油・塩			みそ汁	豆腐・なめこ・ねぎ・味噌・煮干し	21	木	ミネストローネ	ベーコン・玉葱・人参・トマトベースソース缶・大豆・マーガリン・三温糖・コンソメ・塩・こしょう・パセリ	22	金	ポークステーキ	豚肉・塩・こしょう・ソース・三温糖
										びりから大根	大根・人参・さつま揚げ・こんにゃく・三温糖・酒・醤油・唐辛子・油			鶏肉のハーブ焼き	鶏肉・塩・こしょう・赤ワイン・パセリ・バジル			じゃがいもの辛味噌炒め	じゃがいも・人参・豚肉・ごま油・にんにく・酒・三温糖・醤油・味噌・豆板醤	
										野菜たっぷりそぼろ丼	米・鶏肉・人参・玉葱・ピーマン・ごぼう・生姜・酒・三温糖・醤油・油			野菜サラダ	キャベツ・きゅうり・ブロッコリー・サウザンアイランドレッシング					
25	月	きのこカレーライス	米・豚肉・人参・玉葱・しめじ・マッシュルーム・にんにく・マーガリン・スキムミルク・カレールウ・ソース・りんご	26	火	わかめラーメン	ラーメン・豚肉・生姜・もやし・玉葱・人参・ねぎ・わかめ・醤油ラーメンスープ(小麦、大豆、豚、鶏)・ごま油・こしょう だし[豚骨、鶏骨、人参、玉葱、ねぎ、昆布]	27	水	野菜たっぶり	米・鶏肉・人参・玉葱・ピーマン・ごぼう・生姜・酒・三温糖・醤油・油	28	木	バーガーパン		29	金	ごはん		
		くすし豆腐のサラダ	豆腐・キャベツ・コーン・ごま・ドレッシング(小麦、大豆、りんご、豚、鶏)			野菜コロッケ	野菜コロッケ(小麦)・油			みそ汁	水菜・豆腐・油揚げ・味噌・煮干し			マカロニシチュー	豚肉・マカロニ・玉葱・人参・油・バター・小麦粉・スキムミルク・牛乳・コンソメ・鶏ガラスープ・塩・こしょう			白玉汁	白玉もち・豆腐・油揚げ・大根・ごぼう・人参・ねぎ・味噌・煮干し	
		ぶどうゼリー								もやしのソテー	もやし・ベーコン・油・塩・こしょう			てりやきチキン	鶏肉・酒・醤油・生姜・三温糖・みりん・でんぷん			いわしの生姜煮	(小麦、大豆)	
														つけあわせ	キャベツ・Pマヨ			切り干し大根の炒め煮	切り干し大根・さつま揚げ・人参・ひじき・しらす・油・みりん・三温糖・醤油	