9月 給食だより

月	火	水	木	金
1日	2日	3日	4日	5日
チキン南蛮タルタルソース 筑前煮 キャベツと人参の塩麹コールスロー 厚揚げとたまねぎのお味噌汁 ごはん	ポークソテーラタトゥイユソース ほうれん草とツナの和風ペンネ にんじんレモンサラダ さつまいもとしめじのお味噌汁 ごはん	鶏ささみ海苔巻き揚げ(醤油) 麻婆茄子 ポテトサラダ 大根と油揚げのお味噌汁 ごはん	白身魚フライカレー風味特製ソース 肉じゃが れんこんとちくわのきんぴら じゃがいもと玉ねぎのお味噌汁 ごはん	煮込みハンバーグマッシュポテト添え ウインナーと野菜のグリル トマトときゅうりのサラダ コーンスープ 米粉パン(ジャム付き)
8日	9日	10日	11日	12日
豚肉のねぎ塩レモンだれ じゃがいもとひき肉の五目カレー炒め キャベツとりんごのマリネ 豆腐とえのきのお味噌汁 ごはん	野菜たっぷりメンチカツ 春雨チャプチェ かぼちゃのカレー炒め チンゲン菜と油揚げのお味噌汁 ごはん	鶏肉とじゃがいもの味噌マヨ焼き ８品目の豆腐ハンバーグ ブロッコリーのツナ炒め わかめとねぎのお味噌汁 ごはん	お子様チキンカレー ごろごろ野菜のポテトサラダ りんごゼリー ごはん	豚肉のくるくるしそ巻き揚げ 根菜の五目きんぴら 白菜とハムのゆず胡椒和え さつまいもと小松菜のお味噌汁 ごはん
15日	16日	17日	18日	19日
	豚肉のミルフィーユカツデミグラスソース ジャーマンポテト 人参とツナのサラダ キャベツときのこのお味噌汁	海老と白身魚のチリソース シュウマイ もやしときゅうりのナムル 豆腐とわかめの中華スープ ごはん	黒ごまごぼうつくねの照り焼き 蒸し野菜の肉味噌がけ 切干大根の煮物 なすと油揚げのお味噌汁 ごはん	ハンバーガー チキンナゲット＆フライドポテト リンゴジュース バンズ
22日	23日	24日	25日	26日
若鶏とさつまいもの甘辛揚げ 大根とチンゲン菜のそぼろ煮 マカロニツナサラダ わかめと玉ねぎのお味噌汁 ごはん		チキンカツ　カレー風味 ミートスパゲティ にんじんのオレンジマリネ かぼちゃのスープ 黒糖パン	白身魚の明太マヨ焼き 牛肉コロッケ 高野豆腐の中華風うま煮 豚汁 ごはん	野菜たっぷりラーメン からあげ フルーツ白玉(パイン・みかん) 中華めん
29日	30日			
味噌ヒレカツ おでん風煮物 春雨の甘酢サラダ ごはん	ミートボール トマトとツナのペンネ さつまいもとリンゴのサラダ ごはん			

瀬戸SOLAN学園

9月 献立表

日	献立名	アレルギーマーク	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 月	チキン南蛮タルタルソース		鶏肉	米粉 片栗粉　砂糖	ピクルス	747 kcal
	筑前煮	ゴマ	鶏肉	さつまいも　こんにゃく　油　ごま油　砂糖	にんじん　ごぼう　れんこん　さやいんげん	28.5 g
	キャベツと人参の塩麹コールスロー			塩こうじ　砂糖　オリーブ油	キャベツ　にんじん　たまねぎ	30.8 g
	厚揚げとたまねぎのお味噌汁		厚揚げ　みそ		たまねぎ	2.5 g
	ご飯			米		
2 火	ポークソテーラタトゥイユソース		豚肉	オリーブ油　砂糖	なす　ズッキーニ　赤ピーマン　青ピーマン たまねぎ　トマト　レモン	710 kcal
	ほうれん草とツナの和風ペンネ	小麦	ツナ	マカロニ　オリーブ油	にんじん　ほうれんそう	26.0 g
	にんじんレモンサラダ			砂糖	にんじん　干しぶどう　レモン	27.7 g
	さつまいもとしめじのお味噌汁		みそ	さつまいも	ぶなしめじ	2.4 g
	ご飯			米		
3 水	鶏ささみ海苔巻き揚げ(醤油)		鶏肉　のり	薄力粉　砂糖　油	しょうが	703 kcal
	麻婆茄子	小麦	豚肉　みそ	ごま油　砂糖　片栗粉	なす　しょうが　にんにく　ねぎ　えだまめ	30.2 g
	ポテトサラダ		ハム	じゃがいも　砂糖	にんじん　レモン	31.3 g
	大根と油揚げのお味噌汁	ゴマ	油揚げ　みそ		だいこん	2.7 g
	ご飯			米		
4 木	白身魚フライカレー風味特製ソース		かれい	薄力粉　パン粉　油		736 kcal
	肉じゃが	小麦	豚肉	こんにゃく　じゃがいも　砂糖　油　ごま油	たまねぎ　にんじん　こまつな	29.1 g
	れんこんとちくわのきんぴら			ちくわ　油　ごま油　ごま　砂糖	れんこん　とうがらし	20.3 g
	じゃがいもと玉ねぎのお味噌汁	ゴマ	みそ	じゃがいも	たまねぎ	2.9 g
	ご飯			米		
5 金	煮込みハンバーグマッシュポテト添え		豚肉　牛肉　木綿豆腐　豆乳	油　砂糖　じゃがいも	たまねぎ　トマト	702 kcal
	ウインナーと野菜のグリル		ウインナー	じゃがいも　オリーブ油	ズッキーニ　赤ピーマン　かぼちゃ	26.0 g
	トマトときゅうりのサラダ	小麦		砂糖	トマト　きゅうり　たまねぎ　レモン	35.9 g
	コーンスープ				コーン	2.9 g
	米粉パン(ジャム付き)			米粉パン　いちごジャム		
8 月	豚肉のねぎ塩レモンだれ		豚肉	油　砂糖　片栗粉	ねぎ　レモン　キャベツ	706 kcal
	じゃがいもとひき肉の五目カレー炒め	ゴマ	鶏肉　だいず　いんげん	じゃがいも　こんにゃく　ちくわ　砂糖　油 ごま油	にんじん　ごぼう	24.5 g
	キャベツとりんごのマリネ			オリーブ油　砂糖	キャベツ　りんご　レモン	28.1 g
	豆腐とえのきのお味噌汁		木綿豆腐　みそ		えのきたけ	2.6 g
	ご飯			米		
9 火	野菜たっぷりメンチカツ		牛肉　豚肉　木綿豆腐　豆乳	パン粉　薄力粉　ごま　油	たまねぎ　れんこん　にんじん　キャベツ	710 kcal
	春雨チャプチェ	小麦	豚肉	はるさめ　砂糖　ごま油	乾しいたけ　たけのこ　にんじん ピーマン　赤ピーマン しょうが	23.6 g
	かぼちゃのカレー炒め				かぼちゃ	25.9 g
	チンゲン菜と油揚げのお味噌汁	ゴマ	油揚げ　みそ		チンゲンサイ	2.9 g
	ご飯			米		
10 水	鶏肉とじゃがいもの味噌マヨ焼き		鶏肉　みそ	じゃがいも　砂糖	キャベツ　黄ピーマン　赤ピーマン	707 kcal
	８品目の豆腐ハンバーグ		木綿豆腐　鶏肉　ひじき	ながいも　片栗粉　油	乾しいたけ　ねぎ　しょうが　えだまめ れんこん　にんじん　ごぼう	39.4 g
	ブロッコリーのツナ炒め		ツナ	油	ブロッコリー	23.9 g
	わかめとねぎのお味噌汁		わかめ　みそ		ねぎ	2.9 g
	ご飯			米		
11 木	お子様チキンカレー		鶏肉　豆乳	じゃがいも　油　チャツネ　米粉	にんじん　たまねぎ　にんにく　しょうが	723 kcal
	ごろごろ野菜のポテトサラダ		ハム	じゃがいも　砂糖	きゅうり　にんじん　赤たまねぎ　コーン　レモン	20.0 g
	りんごゼリー		ゼラチン	砂糖	りんごジュース　レモン	20.2g
	ご飯			米		2.2 g
12 金	豚肉のくるくるしそ巻き揚げ		豚肉	薄力粉　パン粉	しそ　ブロッコリー	717 kcal
	根菜の五目きんぴら	小麦	豚肉	ちくわ　こんにゃく　油　砂糖　ごま　ごま油	ごぼう　にんじん　れんこん　赤ピーマン 青ピーマン　とうがらし	24.4 g
	白菜とハムのゆず胡椒和え		ハム	オリーブ油	はくさい	28.3 g
	さつまいもと小松菜のお味噌汁	ゴマ	みそ	さつまいも	こまつな	2.4 g
	ご飯			米		
16 火	豚肉のミルフィーユカツﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ		豚肉	薄力粉　パン粉　オリーブ油　砂糖	たまねぎ　トマト	710 kcal
	ジャーマンポテト	小麦	ベーコン	じゃがいも　オリーブ油	たまねぎ　コーン　赤ピーマン　青ピーマン	25.2 g
	人参とツナのサラダ		ツナ	和風ドレッシング	にんじん　たまねぎ	21.8 g
	キャベツときのこのお味噌汁		みそ		キャベツ　えのきたけ	2.5 g
	ご飯			米		
17 水	海老と白身魚のチリソース	えび	えび　かれい	片栗粉　油　砂糖	たまねぎ　ねぎ　しょうが　ブロッコリー	706 kcal
	シュウマイ	小麦	豚肉　ほたて	薄力粉　ごま油　しゅうまいの皮	たまねぎ　コーン	35.9 g
	もやしときゅうりのナムル			ごま油　ごま　砂糖	もやし　きゅうり	22.2 g
	豆腐とわかめの中華スープ	ゴマ	木綿豆腐　わかめ		ねぎ	2.9 g
	ご飯			米		
18 木	黒ごまごぼうつくねの照り焼き		鶏肉　木綿豆腐	ごま　片栗粉　砂糖	ごぼう　しょうが　にんにく　ブロッコリー キャベツ	705 kcal
	蒸し野菜の肉味噌がけ	ゴマ	豚肉　みそ	さつまいも　砂糖　ごま	だいこん　にんじん　かぼちゃ　しょうが	30.7 g
	切干大根の煮物		油揚げ	砂糖　油　ごま油	切干しだいこん　乾しいたけ　こまつな　にんじん	21.6 g
	なすと油揚げのお味噌汁		油揚げ　みそ		なす	2.9 g
	ご飯			米		
19 金	ハンバーガー		豚肉　牛肉　木綿豆腐　ベーコン	砂糖	たまねぎ　にんにく　ピーマン　トマト　レタス	762 kcal
	チキンナゲット＆フライドポテト	小麦	鶏肉　木綿豆腐	砂糖　片栗粉　米粉　薄力粉　油　ﾌﾗｲﾄﾞﾎﾟﾃﾄ	たまねぎ　にんにく	29.7 g
	りんごジュース				りんごジュース	40.1g
	パンズ			パンズ		2.7 g
22 月	若鶏とさつまいもの甘辛揚げ		鶏肉	さつまいも　薄力粉　片栗粉　砂糖　水あめ		714 kcal
	大根とチンゲン菜のそぼろ煮	小麦	鶏肉	砂糖　片栗粉　油　ごま油	だいこん　チンゲンサイ　しょうが	22.2 g
	マカロニツナサラダ		ツナ	マカロニ　砂糖	きゅうり　にんじん　レモン	24.2 g
	わかめと玉ねぎのお味噌汁	ゴマ	わかめ　みそ		たまねぎ	2.7 g
	ご飯			米		
24 水	チキンカツ　カレー風味　特製ソース		鶏肉	薄力粉　パン粉　油		705 kcal
	ミートスパゲティ	小麦	豚肉　牛肉　ベーコン	スパゲッティ　オリーブ油　砂糖	たまねぎ　青ピーマン　にんにく　トマト	28.8 g
	にんじんのオレンジマリネ			オリーブ油　砂糖	にんじん　みかん　オレンジジュース	26.4 g
	かぼちゃのスープ		おから	砂糖	かぼちゃ　たまねぎ	2.9 g
	黒糖パン			黒糖パン		
25 木	白身魚の明太マヨ焼き		かれい　明太子		しょうが　キャベツ	710 kcal
	牛肉コロッケ		牛肉　豆乳	じゃがいも　油　砂糖　薄力粉　パン粉	たまねぎ	30.3 g
	高野豆腐の中華風うま煮	小麦	高野豆腐　豚肉	油　砂糖　片栗粉	チンゲンサイ　にんじん　乾しいたけ　ねぎ　しょうが	26.0 g
	豚汁		豚肉　油揚げ　木綿豆腐　みそ	じゃがいも　こんにゃく	だいこん　にんじん　ごぼう　ねぎ	2.9 g
	ご飯			米		
26 金	野菜たっぷりラーメン		豚肉　鶏肉	油	はくさい　たまねぎ　にんじん　ぶなしめじ こまつな　ねぎ　しょうが	708 kcal
	からあげ	小麦	鶏肉	砂糖　米粉　片栗粉　油	しょうが	26.2 g
	フルーツ白玉(パイン・みかん)			白玉粉　砂糖	みかん　パイン　ぶどう	24.8g
	中華めん			中華めん		2.9 g
29 月	味噌ヒレカツ		豚肉　みそ	薄力粉　パン粉　油　砂糖		722 kcal
	おでん風煮物	小麦	はんぺん　こんぶ	こんにゃく　ちくわ	だいこん　にんじん	28.3 g
	春雨の甘酢サラダ		ハム	はるさめ　砂糖　ごま油	きゅうり　にんじん　赤ピーマン	22.8g
	ご飯	ゴマ		米		2.2 g
30 火	ミートボール		豚肉　牛肉　木綿豆腐	砂糖　片栗粉	たまねぎ　ブロッコリー	705 kcal
	トマトとツナのペンネ	小麦	ツナ	マカロニ　オリーブ油　砂糖	トマト　にんにく　たまねぎ　とうがらし	23.2 g
	さつまいもとリンゴのサラダ			さつまいも　砂糖	りんご　レモン	24.1g
	ご飯			米		2.7 g

※アレルギー食品には記号を表示しています。

瀬戸SOLAN学園

アレルギー表記　小麦　ゴマ　えび