

*有中1年生

木本共同調理場

日	主食	牛乳	おかず	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	1人あたり たんぱく質 脂質 カルシウム
4月	ドライカレー	○	ツナサラダ	豚肉, ツナ	米, キャノーラ油, マヨネーズ	玉葱, にんじん, ピーマン, にんにく, キャベツ, きゅうり	783 kcal 27.9 g 31.5 g 299 mg
5火	ごはん		さんまの揚げ煮 ばんさんすう	さんま, ハム	米, かたくり粉, コーン油, 三温糖, マロニー, ごま油	しょうが, キャベツ, きゅうり, にんじん	679 kcal 23.3 g 17.7 g 34 mg
6水	ごはん	○	きのこのシチュー ハムサラダ	牛乳, 鶏肉, ハム	米, じゃがいも, キャノーラ油, 小麦粉, バター	にんじん, 玉葱, しめじ, エリンギ, キャベツ, きゅうり	820 kcal 27.1 g 30.9 g 330 mg
7木	ごはん		高野豆腐の卵とじ煮 大根とツナの和え物 味付け海苔	高野豆腐, 鶏肉, たまご, ツナ, 味付けのり	米, 三温糖, キャノーラ油, ごま	にんじん, 玉葱, だいこん, きゅうり	665 kcal 29.5 g 21.5 g 178 mg
8金	チキンライス	○	ポトフ	鶏肉, ベーコン, ウィンナー, 豚肉	米, キャノーラ油, じゃがいも	玉葱, にんじん, ピーマン, キャベツ, セロリー	797 kcal 25.7 g 30.8 g 282 mg
11月	ごはん	○	八宝菜 大豆とじゃこの揚げ煮	豚肉, うずら卵, 大豆, しらす	米, キャノーラ油, かたくり粉, ごま油, 三温糖, コーン油	にんじん, チンゲン菜, はくさい, キャベツ, 玉葱, たけのこ	908 kcal 33.0 g 40.6 g 364 mg
12火	ごはん		さばの味噌煮 野菜炒め	さば, みそ, 豚肉	米, 三温糖, キャノーラ油	しょうが, にんじん, ピーマン, 玉葱, キャベツ	816 kcal 33.8 g 31.4 g 282 mg
13水	ごはん	○	ボークビーンズ コールスローサラダ	ウィンナー, 豚肉, 大豆	米, キャノーラ油, じゃがいも, 三温糖, マヨネーズ	玉葱, にんじん, トマト, キャベツ, きゅうり	821 kcal 25.2 g 33.5 g 313 mg
14木	ひじきごはん		大根のさっぱりサラダ けんちん汁 ヨーグルト	鶏肉, ひじき, 油揚げ, ツナ, 豆腐, ヨーグルト	米, キャノーラ油, 三温糖, ごま油, つきこんにやく	にんじん, だいこん, きゅうり, しょうが, 葉ねぎ, しめじ	667 kcal 25.9 g 17.1 g 261 mg
15金	ごはん	○	麻婆豆腐 キャベツのごまネーズ和え	豆腐, 豚肉, みそ, 竹輪	米, キャノーラ油, 三温糖, ごま油, かたくり粉, マヨネーズ, ごま	しょうが, にんにく, 葉ねぎ, 玉葱, にんじん, キャベツ, きゅうり	831 kcal 33.0 g 34.7 g 438 mg
19火	ごはん	○	レモン風味からあげ 粉吹きいも キャベツスープ	鶏肉, 豚肉	米, かたくり粉, キャノーラ油, 三温糖, じゃがいも	レモン, 玉葱, キャベツ, にんじん, コーン	874 kcal 34.0 g 35.4 g 266 mg
20水	カレーライス	○	福神漬 フルーツヨーグルトあえ	豚肉, ヨーグルト	米, キャノーラ油, じゃがいも, バター, 小麦粉	にんにく, セロリー, 玉葱, にんじん, 大根(福神漬), みかん, パイナップル	859 kcal 24.9 g 23.0 g 326 mg
21木	ごはん		さごしの照り焼き キャベツのおかか和え 根菜汁	さごし, かつお節, 豚肉, 厚揚げ, みそ	米, 三温糖, ごま油	キャベツ, にんじん, 玉葱, ごぼう, だいこん, 葉ねぎ	647 kcal 28.6 g 20.2 g 70 mg
22金	ごはん	○	豚肉と大根の炒め煮 マカロニサラダ	豚肉, ハム	米, キャノーラ油, こんにやく, 三温糖, マカロニ, マヨネーズ	しょうが, だいこん, にんじん, きゅうり	835 kcal 23.5 g 36.8 g 276 mg
25月	豚丼	○	ごま酢和え	豚肉	米, キャノーラ油, 三温糖, ごま, ごま油	しょうが, 玉葱, 葉ねぎ, キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン	811 kcal 32.0 g 30.0 g 312 mg
26火	ごはん	○	キャベツと厚揚げの味噌炒め 三色ナムル	厚揚げ, 豚肉, みそ	米, 三温糖, ごま油, キャノーラ油, かたくり粉, ごま	にんじん, キャベツ, 玉葱, ピーマン, しょうが, ほうれんそう, だいこん	770 kcal 26.5 g 30.0 g 418 mg
27水							
28木	ごはん		子キンピカタ 枝豆 ワンタンスープ	鶏肉, たまご, 豚肉	米, 小麦粉, 三温糖, ワンタンの皮	えだまめ, しょうが, 葉ねぎ, にんじん, キャベツ	691 kcal 26.9 g 24.6 g 60 mg
29金	ごはん	○	お好み焼き風卵焼き さといもの豚汁	豚肉, たまご, あおのり, 豆腐, かつお節, みそ	米, キャノーラ油, 小麦粉, さといも	キャベツ, 葉ねぎ, ごぼう, だいこん, にんじん, はくさい	817 kcal 31.2 g 29.9 g 34.9 mg

*仕入れの都合等で献立を変更する場合があります。ご了承ください。

☆今年の十五夜は9月29日です☆

じゅうご ことし ぎょうじ しょうく
十五夜と行事食

じゅうご や ちんご ことし ぎょうじ しょうく
十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことです(現在の暦では9月~10月初旬ごろ)。「中秋の名月」ともいって、1年で最も月がきれに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。



月見団子
満月に見立てた丸い団子を15にそって、お供えします。数や形は地域によってさまざまです。

里いも料理
十五夜は別名で「芋名月」ともいって、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べる風習があります。