

日 曜日	牛 乳	主 食	主菜・副菜・汁物	果物 (デザート)	食 品 の 働 き						エネルギー たんぱく質 脂質
					血や肉になる		熱や力になる		体の調子を整える		
3 火		チキンカレー ライス	わかめとツナのサラダ	フルーツ ゼリー	鶏肉 ツナ 粉チーズ わかめ 粉寒天	米 小麦粉 じゃが芋 砂糖 油 バター	小松菜 にんじん 玉ねぎ にんにく 生姜 きゅうり キャベツ りんごジュース パイン缶	844 kcal 28 g 27 g			
4 水		こまつな そばろ丼	みそ汁	梨	たまご ツナ 油揚げ 豆腐 みそ わかめ	米 砂糖 油 ごま油	小松菜 えのき 玉ねぎ 梨	767 kcal 32 g 28 g			
5 木		パンプキンパン	なすとポテトの ミートグラタン 野菜スープ	パイナップル	豚レバー 豚肉 大豆 ウィナー ピザチーズ	パン じゃが芋 油	小松菜 にんじん トマト缶 なす セロリ にんにく 生姜 キャベツ コーン パイン	777 kcal 32 g 30 g			
6 金		担々麺	チーズじゃが丸	冷凍 りんご	豚肉 みそ 豆乳 チーズ	中華麺 片栗粉 じゃが芋 ごま油 ラード ごま油	小松菜 生姜 にんにく 長ネギ もやし 冷凍りんご	811 kcal 32 g 32 g			
9 月		いわしの ひつまぶし	のりわさび和え かきたま汁		いわし 豆腐 かまぼこ たまご のり	米 米粉 片栗粉 砂糖 油 ゴマ ごま油	小松菜 こねぎ にんじん 生姜 きゅうり もやし えのき 長ネギ	758 kcal 33 g 24 g			
10 火		焼きそば パン	ちりめんサラダ シーフードチャウダー		豚肉 ベーコン えび いか いんげん豆 ちりめん 青のり 生クリーム 粉チーズ 豆乳	パン 中華麺 小麦粉 砂糖 じゃが芋 油 バター ごま油 ゴマ	小松菜 にんじん パセリ キャベツ もやし 玉ねぎ ぶなしめじ きゅうり	725 kcal 35 g 27 g			
12 木		回鍋肉丼	豆腐とたまごのスープ 大豆とかえり煮干しの甘辛		豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 たまご かえり煮干し 大豆	米 砂糖 さつまいも 片栗粉 油 ゴマ ごま油	小松菜 にんじん ピーマン 生姜 にんにく 玉ねぎ 長ネギ キャベツ 干し椎茸 えのき	868 kcal 40 g 28 g			
13 金		ひじき ご飯	ししゃものごま天ぷら 辛子和え みそ汁		鶏肉 大豆 油揚げ たまご 生揚げ みそ ししゃも 芽ひじき	米 こんにゃく 砂糖 小麦粉 片栗粉 ゴマ 油	小松菜 にんじん キャベツ もやし 玉ねぎ えのき 長ネギ	744 kcal 31 g 27 g			
17 火		ガーリック& アーモンド トースト	かぼちゃのクリーム煮 ツナサラダ	巨峰	いんげん豆 鶏肉 ツナ	パン 砂糖 小麦粉 アーモンド バター 油 ごま油 ゴマ	かぼちゃ にんじん パセリ にんにく 玉ねぎ コーン もやし キャベツ きゅうり 巨峰	790 kcal 32 g 35 g			
18 水		けんちん うどん	磯辺揚げ (笹かま・ニギス)	お月見 団子	鶏肉 油揚げ 豆腐 笹かま たまご ニギス 青のり	うどん 里芋 小麦粉 上新粉 白玉粉 油 片栗粉 砂糖	小松菜 にんじん 大根 ごぼう 干し椎茸 長ネギ	740 kcal 34 g 20 g			
20 金		カレーピラフ	トマトスープ	かぼちゃ のチーズ ケーキ	ウインナー いか えび ベーコン たまご クリームチーズ 生クリーム	米 マカロニ 砂糖 小麦粉 バター	小松菜 にんじん トマト缶 かぼちゃ 生姜 玉ねぎ キャベツ セロリ	752 kcal 27 g 28 g			
24 火		ごはん	ゆかりふりかけ さばのみそにんにく焼き ゴマ和え むらくも汁		さば みそ たまご 豆腐 青のり わかめ	米 砂糖 片栗粉 ゴマ ごま油	小松菜 にんじん にんにく 長ネギ キャベツ	768 kcal 37 g 28 g			
25 水		チリビーンズ ライス	アーモンド入り マセドアンサラダ	ピオーネ& シャイン マスカット	豚肉 大豆 金時豆 ハム	米 小麦粉 じゃが芋 砂糖 バター 油 アーモンド	にんじん ピーマン 玉ねぎ セロリ コーン 生姜 にんにく きゅうり ピオーネ シャインマスカット	785 kcal 28 g 26 g			
26 木		黒砂糖パン	チーズオムレツ ジャーマンポテト マカロニスープ		豚肉 たまご ウインナー 鶏肉 チーズ	パン 砂糖 じゃが芋 マカロニ 油 バター	小松菜 にんじん パセリ 玉ねぎ にんにく キャベツ	759 kcal 34 g 29 g			
27 金		えびクリーム ライス	揚げ芋サラダ	梨	えび 鶏肉 生クリーム	米 小麦粉 じゃが芋 砂糖 バター 油	パセリ にんじん 玉ねぎ エリンギ キャベツ もやし きゅうり 梨	821 kcal 33 g 26 g			
30 月		ごはん	かつおふりかけ レバカツ 甘酢和え 豚汁		粉かつお 豚肉 豚レバー 豆乳 みそ 油揚げ のり	米 小麦粉 砂糖 パン粉 ゴマ こんにゃく 油	小松菜 にんじん にんにく もやし キャベツ ごぼう 大根 長ネギ	758 kcal 34 g 23 g			



※食材の入荷都合により、献立を変更することがあります。
 ※牛乳は、血や肉になる食品群に含まれます。
 ※給食の前後は、手洗いをしっかりと行いましょう。

～9月 給食行事予定～

3 (火) 9月の給食開始日。
 18 (水) 十五夜の行事食。

♪かぼちゃのチーズケーキ♪ マドレーヌカップ10個分

- ・かぼちゃ 250g
- ・クリームチーズ 150g
- ・生クリーム 100g
- ・たまご Mサイズ2個
- ・砂糖 大さじ5と1/2
- ・小麦粉 大さじ4と1/2
- ・マドレーヌカップ 10個

9月の給食で実施予定の「かぼちゃのチーズケーキ」のレシピです。

- ① かぼちゃはよく洗い、種をとり、皮をむき、蒸すまたは電子レンジなどで加熱をして、ペースト状になるように、つぶします。
 - ② クリームチーズはよく練り、①と合わせながら、泡立て器などを使い砂糖、生クリーム溶きほぐしたたまごを少しずつ加えます。
 - ③ 木べらやゴムべらなどを使って、振るった小麦粉をダマにならないように、さっくりと混ぜ合わせます。
 - ④ カップに流し入れて、オーブンで焼きます。(目安：180℃で20分程度)
- *生クリームは、給食では動物性の脂肪分35%の生クリームを使用します。
 *クリームチーズは、湯煎にかけるなど少し温めると、柔らかくなり扱いやすくなります。