



# 9月献立表



※午前・午後のおやつ( )は卵・乳の含まれるおやつになります。

日・曜日	献立	材料	午前10時	午後3時
2 (月)	カラフルどん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうロースにく・たまねぎ・きりぼしだいこん・ピーマン・あかピーマン・きピーマン・にんじん・たけのこみずに・しめじ・おろしにんにく・おろししょうが・オイスターソース・さとう・しょうゆ・さけ・みりん・ごまあぶら/ぎゅうにゅう	菓子類 ひとくち クッキー (卵・乳)	りんご ぱりんこ
	きゅうりのこんぶあえ	きゅうり・しおこんぶ・しょうゆ		
	なすのみそしる	なす・えのきたけ・にんじん・あつあげ・ねぎ・みそ・にぼし		
3 (火)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 アンパンマン せんべい	ストロベリー マフィン (卵・乳)
	チキンなんばん	とりももにく・しお・こしょう・こむぎこ・たまご・あぶら・さとう・す・しょうゆ・おろししょうが・だしじる(にぼし)・パセリ・たまねぎ・マヨネーズ・たまご・レモンかじゅう		
	そえやさい	キャベツ・きゅうり・にんじん・さとう・す・しお・オリーブオイル		
	とうふとわかめのスープ	わかめ・とうふ・ほししいたけ・ねぎ・しょうゆ・さけ・にぼし		
4 (水)	ロールパン・牛乳	ロールパン・ぎゅうにゅう	菓子類 星たべよ	おはぎ
	ナポリタンスパゲティ	カットスパゲティ・ウインナー・ぶたロースにく・たまねぎ・にんじん・ピーマン・しめじ・あぶら・ケチャップ・しお・こしょう・ダイストマト・デミグラスソース・ウスターソース・おろししょうが		
	フレンチサラダ	キャベツ・きゅうり・コーン・ロースハム・オリーブオイル・す・さとう・しお・こしょう		
5 (木)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	かたぬき チーズ (乳)	フルーツ ヨーグルト (乳) クラッカー
	さといものそぼろに	さといも・あいびきにく・にんじん・たけのこみずに・いんげん・さとう・しょうゆ・みりん・だしじる(にぼし)・かたくりこ		
	かみかみサラダ	さきいか・れんこん・キャベツ・にんじん・きゅうり・マヨネーズ・しお		
	もやしのみそしる	もやし・あつあげ・わかめ・たまねぎ・ねぎ・みそ・にぼし		
6 (金)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 サッポロ ポテト	パウンドケーキ (卵・乳)
	ポークカレー	ぶたロースにく・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・ピーマン・あぶら・カレーフレーク・おろしにんにく・りんご・しお・こしょう・ケチャップ・ウスターソース・デミグラスソース・とりがら		
	ごまじゃこあえ	もやし・にんじん・こまつな・しらすぼし・しろごま・さとう・しょうゆ・す		
	くだもの(みかん)	みかん		
高木兼寛麦飯カレーの日				
7 (土)	わかめおにぎり・牛乳	こめ・わかめごはんのもと・ぎゅうにゅう	菓子類 クッキー (卵・乳)	あられ バナナ
	ちゃんぽん	ちゅうかめん・ぶたロースにく・おろししょうが・しお・こしょう・あぶら・いか・えび・ちくわ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・ねぎ・とりがら・しょうゆ		
	さんしょくナムル	ほうれんそう・にんじん・きりぼしだいこん・しろごま・さとう・す・しょうゆ・ごまあぶら		
9 (月)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 フィンガー ビスケット	オレンジ ゼリー ハッピーターン
	さばのしおやき	さば・しお		
	ひじきのしらあえ	ひじき・しらたき・あぶら・さとう・しょうゆ・にんじん・ほうれんそう・とうふ・しろごま・みりん・みそ		
10 (火)	こんさいじる	にんじん・れんこん・ごぼう・ほししいたけ・さといも・ニラ・にぼし・しょうゆ・かたくりこ	菓子類 ぱりんこ	チーズジャム サンド (卵・乳)
	パエリア・牛乳	こめ・とりももにく・えび・いか・しろワイン・マッシュルーム・あかピーマン・ピーマン・たまねぎ・おろしにんにく・しお・こしょう・カレーこ・バター/ぎゅうにゅう		
	きゅうりとりんごのサラダ	レタス・きゅうり・りんご・にんじん・ロースハム・あぶら・す・さとう・しお・こしょう		
11 (水)	やさいスープ	シェルマカロニ・たまねぎ・にんじん・しめじ・キャベツ・にぼし・しょうゆ・しお・こしょう	バナナ	アップル ケーキ (卵・乳)
	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう		
	さんしょくあげ	むきえび・さけ・コーン・えだまめ・さつまいも・こむぎこ・たまご・しお・あぶら		
	そえやさい	キャベツ・きゅうり・にんじん・さとう・す・しょうゆ		
12 (木)	かぼちゃのみそしる	かぼちゃ・たまねぎ・わかめ・ニラ・みそ・にぼし	菓子類 サラダ一番	さつまいも スティック
	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう		
	にくどうふ	ぶたロースにく・おろししょうが・さけ・あぶら・たまねぎ・にんじん・とうふ・いとこんにやく・はくさい・しめじ・さとう・しょうゆ・みりん		
	きゅうりとちくわのすのもの	きゅうり・わかめ・ちくわ・しろごま・す・さとう・しょうゆ		
13 (金)	くだもの(オレンジ)	オレンジ	菓子類 クラッカー	焼きドーナツ (卵・乳)
	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう		
	さかなのきのこあんかけ	あかうお・しお・こしょう・こむぎこ・たまねぎ・えのきたけ・しめじ・にんじん・いんげん・あぶら・さとう・しょうゆ・みりん・かたくりこ・だしじる(にぼし)		
	そえやさい	ブロッコリー・キャベツ・トマト・ごまドレッシング		
14 (土)	コーンスープ	コーン・クリームコーン・たまねぎ・にんじん・パセリ・しお・こしょう・しょうゆ・にぼし	菓子類 ビスケット	あられ りんごジュース
	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう		
	とりにくとやさいのちゅうかいため	とりにく・えび・かまぼこ・キャベツ・たけのこみずに・たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・あぶら・おろししょうが・おろしにんにく・さとう・しょうゆ・オイスターソース・さけ・しお・こしょう・かたくりこ		
	わかめスープ	わかめ・もやし・にんじん・たまねぎ・ねぎ・しょうゆ・みりん・にぼし		
くだもの(バナナ)	バナナ			

17 (火)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 ベジタべる	チーズむしま んじゅう (乳)
	さけのみそバターやき	さけ・バター・みそ・さとう・さけ・しょうゆ・おろししょうが		
	こぎつねサラダ	あぶらあげ・はくさい・ほうれんそう・もやし・にんじん・しろごま・かつおぶし・ゆず・す・しょうゆ・さとう・しお		
	ちゅうかスープ	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・ニラ・しょうゆ・ごまあぶら・とりがら		
18 (水)	ロールパン・牛乳	ロールパン・ぎゅうにゅう	菓子類 ほしたべよ	ごまじゃこ おにぎり きゅうりの おつけもの
	クリームシチュー	とりにく・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・しめじ・ブロッコリー・コーン・あぶら・こ むぎこ・バター・ぎゅうにゅう・とりがら・しお・こしょう・しろワイン・なまクリーム		
19 (木)	デザート (おつきみ しらたまだんご)	おつきみしらたまだんご (じょうしんこ・きなこ・さとう・しお)	お月見クッキング	
	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 しまじろう ビスケット (乳)	ホットケーキ (卵・乳)
	すどり	とりにく・しお・こしょう・さけ・おろしにんにく・かたくりこ・あぶら・たまねぎ・にん じん・たけのこみずに・ピーマン・ほししいたけ・あぶら・さとう・しょうゆ・す・ケ チャップ		
かきたまじる	たまご・えのきたけ・たまねぎ・ねぎ・しょうゆ・かたくりこ・にぼし			
20 (金)	くだもの (なし)	なし	かたぬき チーズ (乳)	フルーツイン ゼリー サラダ一番
	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう		
	ぎゅうにくとごぼうの いために	ぎゅうロースにく・ごぼう・にんじん・いんげん・ほししいたけ・あぶら・さとう・しょう ゆ・みりん・しろごま		
	はくさいのおかかあえ	はくさい・にんじん・かつおぶし・しょうゆ		
21 (土)	みずなのみそしる	みずな・あぶらあげ・えのきたけ・みそ・にぼし	菓子類 おかき	りんご ビスケット (卵・乳)
	ふりかけごはん・牛乳	こめ・むぎ・おかかふりかけ・ぎゅうにゅう		
	ごもくうどん	うどん・とりにく・にんじん・ほししいたけ・ねぎ・ごぼう・あぶらあげ・しょうゆ・みり ん・にぼし		
24 (火)	やさいのごまあえ	もやし・きゅうり・さとう・しょうゆ・しろごま	菓子類 ぱりんこ	フレンチ トースト (卵・乳)
	べにしゃけなおにぎり・牛乳	こめ・むぎ・べにしゃけなめしのもと・ぎゅうにゅう		
	どさんこラーメン	ちゅうかめん・ぶたロースにく・おろししょうが・おろしにんにく・あぶら・キャベツ・に んじん・もやし・コーン・ねぎ・みそ・バター・しょうゆ・だしじる (にぼし)		
25 (水)	おいもとかえりのあげに	さつまいも・かたくりこ・かえり・あぶら・さとう・しょうゆ・くろごま	菓子類 あげせんべい	ポンデケー ション (乳)
	くりごはん・牛乳	こめ・しお・さけ・むぎぐり・くろごま・ぎゅうにゅう		
	にこみハンバーグ	ぎゅうミンチ・にんじん・たまねぎ・しいたけ・パンこ・たまご・しお・こしょう・あぶ ら・ケチャップ・デミグラスソース・ウスターソース・さとう・あかワイン		
	そえブロッコリー	ブロッコリー・マヨネーズ		
	ミニトマト	ミニトマト		
26 (木)	やさいスープ	ベーコン・たまねぎ・にんじん・しめじ・パセリ・にぼし・しょうゆ・しお・こしょう	菓子類 クラッカー	パインかん かりんとう (乳)
	デザート (じゅうごやだいふく)	じゅうごやだいふく (アレルゲンなし)		
27 (金)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 サッポロ ポテト	バナナマフィン (卵・乳)
	さかなのてりに	さば・おろししょうが・さとう・しょうゆ・みりん・さけ・だしじる (にぼし)		
	ぶたにくのプルコギ	ぶたロースにく (おろししょうが・おろしにんにく・しょうゆ・さけ・みりん・あぶら)・ たまねぎ・にんじん・もやし・しめじ・ニラ・しょうゆ・あかみそ・さとう・ごまあぶら・ かたくりこ・しろごま		
28 (土)	もずくとたまごの スープ	もずく・とうふ・たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん・たまご・にぼし・しょうゆ・さけ	菓子類 あられ	アップル ジュース ビスケット (卵・乳)
	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう		
	しろみざかなのチーズ ピカタ	しいら・しお・かたくりこ・チーズパウダー・たまご・パセリ		
	ほうれんそうのソテー	ほうれんそう・キャベツ・にんじん・ウイナー・オリーブオイル・しお・こしょう		
30 (月)	きのこのスープ	えのきたけ・しいたけ・にんじん・たまねぎ・ねぎ・しょうゆ・にぼし	菓子類 アンパンマン せんべい	みるくっこ (乳)
	ぎゅうどん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうロースにく・しらたき・たまねぎ・にんじん・ごぼう・ほししいたけ・ ねぎ・おろししょうが・さけ・さとう・しょうゆ/ぎゅうにゅう		
	わふうあえ	ひじき・キャベツ・もやし・にんじん・ちくわ・しょうゆ・す・さとう・しろごま		
	だいごんのみそしる	だいごん・わかめ・あぶらあげ・ニラ・みそ・にぼし		

高岡町の偉人、ビタミンの父と言われる「高木(たかき)兼寛(かねひろ)先生」を知っていますか？

高木兼寛先生は「食事の改善によって脚気(かっけ)の予防に初めて成功した人」です。海軍軍医だった当時、カレー味のシチューに、炒めた小麦粉でとろみを付け、麦ごはんにかけた食事を提供することにより、難病とされていた脚気を予防することに成功しました。後に、脚気の予防には、麦に多く含まれる「ビタミンB1」という栄養素が関係していたことが発見されています。また、この食事が日本で食べられているカレーライスの始まりだと言われています。

9月6日(金)の給食はいつもの麦ごはんより麦の量を増やした麦飯カレーを提供します。

