

# 9月の献立

※納品状況、食材価格により変更をすることがございますが、アレルギー食材の変更は致しません。

月	火	水	木	金
2日 きびごはん(ひじき) のり塩から揚げ 具入り卵焼き 五目豆 青菜と切干大根のおひたし くだもの	3日 麦ごはん(ゆかり) 焼き肉風炒め 真砂揚げ オープンポテト モロヘイヤとツナのサラダ プチトマト	4日 発芽玄米ごはん(おかか) 白身魚のこく旨焼き ドライカレー とうもろこしのかき揚げ おかか和え くだもの	5日 	6日 黒米ごはん(ツナ味噌) 菊花蒸し ちくわのから揚げ 白滝きんぴら 塩麴サラダ くだもの
9日 発芽玄米ごはん(のりの佃煮) ヤンニョムチキン 豚肉ときのこのレモンソテー 切干大根の炒り煮 きゅうりと菊の花の酢の物 くだもの	10日 きびごはん(カレーおかか) 鶏肉のチーズ焼き まぜまぜピビンバ 冷やし冬瓜 海藻サラダ おさつどーなつ	11日 麦ごはん(じゃこ) 照り焼きハンバーグ 豚肉と厚揚げのみそ炒め あげじゃが 人参ドレッシングサラダ プチトマト	12日 発芽玄米ごはん(わかめ) 鶏肉の南部焼き 豚肉入りにら玉 きのこのかき揚げ ヤムウンセン風春雨サラダ くだもの	13日 雑穀ごはん(ごま塩) 鮭のレモンハーブ揚げ 炒り鶏 ピリ辛こんにゃく 野菜の海苔和え ヘルシー大学南瓜
16日  お休み	17日 雑穀ごはん(わかめ) 魚のごまみそ焼き チキンと野菜のクリーム煮 根菜チップス 青菜のおひたし みたらし白玉	18日 	19日 きびごはん(キムムッチ) 鶏のから揚げ 家常豆腐 切干大根のカレー煮 ブロッコリーのおかか和え 一口おはぎ	20日 黒米ごはん(おかか) ガーリックチキン 豚肉と野菜のトマト煮 里芋ののり塩フライ もやしとニラのナムル くだもの
23日  お休み	24日 	25日 黒米ごはん(青のり) 豚しゃぶポン酢風味 チキンチキンごぼう 野菜炒め かぶのさっぱり漬け りんごケーキ	26日 麦ごはん(わかめ) イカの吉野揚げ 肉焼きそば 枝豆の塩ゆで 青菜のじゃこ和え さつま芋の黒糖きなこがけ	27日 発芽玄米ごはん(青菜) 豚肉の生姜焼き チキンポテトグラタン 揚げナスの味噌がらめ 生姜和え ぶどう
30日 きびごはん(手作りふりかけ) 魚の竜田揚げ 秋野菜のミートソース 青菜と油揚げの甘辛煮 ぼりぼりきゅうり くだもの				

※くだものは、梨、プラム、メロン、ブルーベリー、ぶどう等を予定しています。

※5日(木)、18日(水)、24日(火)はスクールの夕食を提供いたします。

※アレルギーの関係で除去してほしいメニューがございましたら、スクールまでご連絡くださいませ。

## 9月 献立 使用食材一覧表

\*料理はそれぞれカップに入れてお弁当箱に詰めておりますが、他の料理と接してしまいます。微量摂取でもアレルギー反応が出てしまう場合、その日のご注文はご遠慮ください。

\*主食・主菜・準主菜・副菜①・副菜②・デザートは献立表のそれぞれの日の上から順番の献立名が該当します。献立表と合わせてご確認ください。

\*常用食材(キャベツ・小松菜・水菜・その他葉物野菜・もやし・ねぎ・玉ねぎ・ニラ・ブロッコリー・かぼちゃ・きゅうり・ピーマン・にんにく・生姜・さつまいも・じゃが芋・こんにゃく・根菜類・海藻類・きのこ類)については、食材を追加することがあります。

\*魚の使用日には、使用予定の魚に関わらずタラ・サケ・赤魚に変わることがあります。

【表記について】

\* お弁当にそば、牛肉、ピーナッツ(落花生)、カニ、あわび、いくら、キウイ、くるみ、カシューナッツ、松茸、ゼラチン、マーガリンは使用いたしません。

\* 卵Aは20g以上使用(例:卵とじ、卵焼き)、卵Bは5g以下(例:フライ)、卵Cは食材の原材料として使用(例:切干大根煮のさつま揚げ)、全て完全加熱して提供いたします。

\* 醤油の原材料には大豆・小麦粉を含みます。ソースの原材料にはりんご、レモン、大豆、小麦、トマト、ブルーベリーを含みます。ちくわ、さつま揚げ、はんぺんの原材料には卵を含みます。

\*表記上の調味料の他に、酒、みりん、砂糖、油(揚げ油含む)、オリーブ油、米粉、片栗粉、塩麹、塩、こしょう、酢、ナツメグ、ベーキングパウダーを使用いたします。

\*揚げ油は不純物を濾過し、複数回使用します。アレルギー食材一覧表では記載しきれない微量のアレルギー食材が混入する可能性がございます。ごく微量でもアレルギー反応が誘発されるお子様のご利用はお控えください。

2日		3日		4日		5日		6日	
主食	米、きび、ひじき、ごま、醤油	主食	米、麦、ゆかり、ごま	主食	米、発芽玄米、かつお節、醤油、ごま	主食		主食	米、ツナ、みそ、ごま
主菜	鶏肉、米粉、片栗粉、青のり	主菜	豚肉、玉ねぎ、醤油、はちみつ、ごま、ごま油	主菜	タラ、豆乳、味噌、粉チーズ(卵C)	主菜		主菜	豚挽肉、鶏挽肉、とうもろこし、玉ねぎ、にんにく、生姜、醤油、ごま油
準主菜	卵A、万能ねぎ、人参、はんぺん(卵C)、醤油	準主菜	鶏挽肉、豆腐、ねぎ、ひじき、人参、干椎茸、生姜、片栗粉	準主菜	豚挽肉、鶏挽肉、干椎茸、玉ねぎ、トマト(缶)、ケチャップ、ソース、カレー粉、(小麦粉、大豆、醤油)	準主菜		準主菜	ちくわ(卵C)、にんにく、生姜、米粉、片栗粉
副菜①	大豆、人参、干椎茸、突きこんにゃく、ごぼう、醤油、ごま油	副菜①	じゃが芋、オリーブ油、パセリ	副菜①	とうもろこし、玉ねぎ、人参、小麦粉	副菜①		副菜①	台湾、人参、ごま、ごま油
副菜②	小松菜、切干大根、醤油	副菜②	モロヘイヤ、もやし、ツナ、薄口醤油	副菜②	キャベツ、小松菜、かつお節、醤油	副菜②		副菜②	水菜、キャベツ、塩麹、玉ねぎ、酢
デザート	梨/りんご/ぶどう/ブルーベリー	デザート	プチトマト	デザート	梨/りんご/ぶどう/ブルーベリー	デザート		デザート	梨/りんご/ぶどう/ブルーベリー
9日		10日		11日		12日		13日	
主食	米、発芽玄米、海苔、醤油	主食	米、きび、かつお節、カレー粉、ごま	主食	米、麦、ちりめんじゃこ、ごま	主食	米、発芽玄米、わかめ、ごま	主食	米、雑穀、ごま
主菜	鶏肉、生姜、にんにく、米粉、片栗粉、醤油、コチュジャン、ケチャップ、ごま油、ごま	主菜	鶏肉、ピザチーズ、にんにく、パセリ粉	主菜	豚挽肉、鶏挽肉、パン粉、玉ねぎ、にんにく、生姜、醤油	主菜	鶏肉、醤油、ごま	主菜	鮭、レモン、パセリ、バジル、米粉、片栗粉
準主菜	豚肉、しめじ、エリンギ、たまねぎ、パセリ、にんにく、レモン	準主菜	豚肉、もやし、小松菜、にんにく、醤油、コチュジャン、ごま油、ごま	準主菜	豚肉、厚揚げ、チンゲン菜、えのき、味噌、にんにく、生姜	準主菜	豚肉、卵A、ニラ、オイスターソース、醤油、ごま油	準主菜	鶏肉、ごぼう、大根、干椎茸、醤油、ごま油
副菜①	切干大根、人参、突きこんにゃく、干椎茸、醤油	副菜①	冬瓜、えのき、醤油	副菜①	じゃが芋、米粉、片栗粉、パセリ	副菜①	しめじ、えのき、椎茸、玉ねぎ、小麦粉、米粉	副菜①	こんにゃく、人参、醤油、ごま油、一味、ごま
副菜②	きゅうり、菊、酢	副菜②	海藻ミックス、キャベツ、人参、ごま油、ごま、醤油	副菜②	キャベツ、きゅうり、人参、玉ねぎ、酢	副菜②	春雨、エビ、水菜、人参、醤油、酢、ごま油、紫玉ねぎ、にんにく	副菜②	キャベツ、小松菜、きざみのり、醤油
デザート	梨/りんご/ぶどう/ブルーベリー	デザート	小麦粉、さつまいも、豆腐、豆乳、ごま、ベーキングパウダー	デザート	プチトマト	デザート	梨/りんご/ぶどう/ブルーベリー	デザート	南瓜、水あめ、醤油、ごま

# 9月 献立 使用食材一覧表

\*料理はそれぞれカップに入れてお弁当箱に詰めておりますが、他の料理と接してしまいます。微量摂取でもアレルギー反応が出てしまう場合、その日のご注文はご遠慮ください。

\*主食・主菜・準主菜・副菜①・副菜②・デザートは献立表のそれぞれの日の上から順番の献立名が該当します。献立表と合わせてご確認ください。

\*常用食材(キャベツ・小松菜・水菜・その他葉物野菜・もやし・ねぎ・玉ねぎ・ニラ・ブロッコリー・かぼちゃ・きゅうり・ピーマン・にんにく・生姜・さつまいも・じゃが芋・こんにゃく・根菜類・海草類・きのこ類)については、食材を追加することがあります。

\*魚の使用日には、使用予定の魚に関わらずタラ・サケ・赤魚に変わることがあります。

【表記について】

\* お弁当にそば、牛肉、ピーナッツ(落花生)、カニ、あわび、いくら、キウイ、くるみ、カシューナッツ、松茸、ゼラチン、マーガリンは使用いたしません。

\* 卵Aは20g以上使用(例:卵とし、卵焼き)、卵Bは5g以下(例:フライ)、卵Cは食材の原材料として使用(例:切干大根煮のさつまいも揚げ)、全て完全加熱して提供いたします。

\* 醤油の原材料には大豆・小麦粉を含みます。ソースの原材料にはりんご、レモン、大豆、小麦、トマト、プルーンを含みます。ちくわ、さつまいも揚げ、はんぺんの原材料には卵を含みます。

\*表記上の調味料の他に、酒、みりん、砂糖、油(揚げ油含む)、オリーブ油、米粉、片栗粉、塩麹、塩、こしょう、酢、ナツメグ、ベーキングパウダーを使用いたします。

\*揚げ油は不純物を濾過し、複数回使用します。アレルギー食材一覧表では記載しきれない微量のアレルギー食材が混入する可能性があります。ごく微量でもアレルギー反応が誘発されるお子様のご利用はお控えください。

16日		17日		18日		19日		20日	
	主食	米,雑穀,わかめ,ごま		主食		主食	米,きび,刻みのり,にんにく,ごま,醤油,ごま油	主食	米,黒米,かつお節,ごま,醤油
	主菜	さわら,味噌,ごま		主菜		主菜	鶏肉,米粉,片栗粉,にんにく,生姜,醤油	主菜	鶏肉,にんにく,パセリ,薄口醤油,米粉
	準主菜	鶏肉,たまねぎ,白菜,牛乳,小麦粉,バター,にんにく		準主菜		準主菜	豚肉,厚揚げ,人参,干椎茸,ピーマン,味噌,ごま油,豆板醤	準主菜	豚肉,ズッキーニ,たまねぎ,にんにく,トマト(缶),ケチャップ,(ソース,牛乳,小麦粉,醤油)
	副菜①	ごぼう,人参,れんこん,米粉,片栗粉		副菜①		副菜①	切干大根,人参,突きこんにゃく,かつお節,醤油,ごま	副菜①	里芋,青のり,片栗粉,米粉
	副菜②	小松菜,切干大根,醤油		副菜②		副菜②	ブロッコリー	副菜②	もやし,ニラ,ごま油,ごま,薄口醤油,ラー油
	デザート	白玉粉,米粉,醤油,片栗粉(豆腐)		デザート		デザート	米,もち米,小豆,(雑穀)	デザート	梨/りんご/ぶどう/ブルーベリー
23日		24日		25日		26日		27日	
主食	お休み	主食		主食	米,黒米,青のり,ごま	主食	米,麦,わかめ,ごま	主食	米,発芽玄米,青菜,ごま油,ごま
主菜		主菜		主菜	豚肉,水菜,レモン,醤油	主菜	イカ,米粉,片栗粉	主菜	豚肉,生姜,醤油
準主菜		準主菜		準主菜	鶏肉,ごぼう,醤油,ごま	準主菜	豚肉,蒸し中華麺(小麦),ニラ,ソース,醤油	準主菜	鶏肉,マカロニ,じゃが芋,玉ねぎ,小麦粉,牛乳
副菜①		副菜①		副菜①	もやし,ニラ,人参,ごま油,オイスターソース	副菜①	枝豆	副菜①	ナス,米粉,片栗粉,味噌,ごま油
副菜②		副菜②		副菜②	かぶ,キャベツ,かぶの葉	副菜②	小松菜,もやし,人参,ちりめんじゃこ,醤油	副菜②	キャベツ,もやし,生姜,醤油
デザート		デザート		デザート	小麦粉,りんご,牛乳,卵B,ベーキングパウダー,(南瓜,はちみつ,レモン)	デザート	さつまいも,黒糖,きな粉	デザート	ぶどう
30日									
主食	米,きび,ちりめんじゃこ,ごま,青のり	主食		主食					
主菜	ブリ,(さわら),米粉,片栗粉,醤油,にんにく,生姜	主菜		主菜					
準主菜	豚挽肉,鶏挽肉,ナス,玉ねぎ,しめじ,トマト(缶),ケチャップ,ソース	準主菜		準主菜					
副菜①	小松菜,油揚げ,人参,醤油	副菜①		副菜①					
副菜②	きゅうり,ごま油,ごま	副菜②		副菜②					
デザート	梨/りんご/ぶどう/ブルーベリー	デザート		デザート					