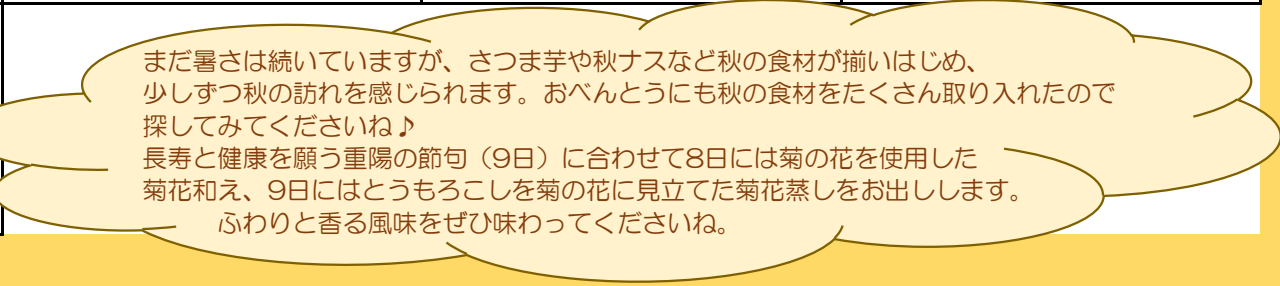


9月の献立

※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
1日 発芽玄米ごはん（ゆかり） 豚肉の味噌焼き 高野豆腐のカレーフリット 切干大根煮 わかめの中華和え くだもの	2日 麦ごはん（おかか） 鮭の塩麴焼き すき焼き風 彩り野菜のかき揚げ お豆サラダ ココア白玉	3日 きびごはん（青のり） クルトンハンバーグ 炒り鶏 フライドポテト キャベツの梅和え プチトマト	4日 発芽玄米ごはん（ごま塩） 魚の竜田揚げ ボークビーンズ 切干大根のペペロンチーノ風 青菜のおひたし 黒糖ケーキ	5日 雑穀ごはん（中華わかめ） 豚肉のプロバンス風 貝だくさん卵焼き ピリ辛こんにゃく 青菜のじゃこ和え 黒豆とさつま芋のあめがらめ
8日 きびごはん（キムムッチ） カツオのあまから揚げ 厚揚げの肉みそ炒め 白滝の炒り煮 菊花和え くだもの	9日 発芽玄米ごはん（カレーおかか） 菊花蒸し 貝だくさんピーマン炒め じゃが芋のアリオリソース 青菜の生姜和え くだもの	10日 黒米ごはん（わかめ） グリルチキンのトマトソース 豚肉たっぷりニラ玉 切干大根の香味炒め モロヘイヤのおかか和え おさつドーナツ	11日 麦ごはん（ゆかり） 豚肉のガーリック炒め スコップコロッケ ぱりぱり蓮根 塩ゆで枝豆 プチトマト	12日 
15日 お休み	16日 きびごはん（じゃこふりかけ） 鶏の照り煮 ちくわの更紗揚げ きつねの煮びたし 海藻サラダ くだもの	17日～丼メニューの日～ 発芽玄米ごはん キーマカレー グリルポテト 	18日 雑穀ごはん（青のり） 豚の生姜焼き チキンマカロニグラタン 秋ナスの揚げだし ゆかり和え くだもの	19日 麦ごはん（青菜おかか） イカの甘辛レモンだれ 鶏と卵のオイスターソース炒め こんにゃくのごま味噌炒め きゅうりの浅漬け おはぎ
22日 	23日 お休み	24日 麦ごはん（あまからごま） 揚げ魚のチリソース 鶏肉とキャベツの味噌炒め 刻み昆布の煮物 マカロニサラダ りんごのハニーレモン	25日 きびごはん（おかか） カリカリ豚のごまがらめ チーズオムレツ ひじきとツナの中華炒め さっぱり和え くだもの	26日 発芽玄米ごはん（しそひじき） 手作りミートボール シーフードのクリーム煮 かばいもオープン焼き 春雨サラダ プチトマト
29日 発芽玄米ごはん（鮭わかめ） 鶏のから揚げ ベーコンとほうれん草のバター炒め きゅうり漬け やみつきこんにゃく にんじんケーキ	30日 	 まだ暑さは続いていますが、さつま芋や秋ナスなど秋の食材が揃いはじめ、少しずつ秋の訪れを感じられます。おべんとうにも秋の食材をたくさん取り入れたので探してみてくださいね♪ 長寿と健康を願う重陽の節句（9日）に合わせて8日には菊の花を使用した菊花和え、9日にはとうもろこしを菊の花に見立てた菊花蒸しをお出しします。 ふわりと香る風味をぜひ味わってくださいね。		

※12日(金)、22日(月)、30日(火)はスクールで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連絡ください。

*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・さつま芋・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。

1日		2日		3日		4日		5日	
主食	米,発芽玄米,ゆかり,ごま	主食	米,麦,かつお節,ごま,醤油	主食	米,きび,青のり,ごま	主食	米,発芽玄米,ごま	主食	米,雑穀,わかめ,ごま,ごま油
主菜	豚肉,味噌,にんにく,生姜	主菜	鮭,塩麴	主菜	豚挽肉,鶏挽肉,クルトン,玉ねぎ,にんにく,パン粉,小麦粉,ケチャップ,ソース	主菜	ホッケ(ブリ,サワラ),生姜,にんにく,醤油,米粉,片栗粉（コチュジャン,ごま油）	主菜	豚肉,トマト(缶),玉ねぎ,にんにく,ケチャップ,パセリ
準主菜	高野豆腐,小麦粉,醤油,カレー粉	準主菜	豚小間,干椎茸,白滝,長ねぎ,白菜,醤油	準主菜	鶏肉,人参,こぼろ,突きこんにゃく,醤油	準主菜	大豆,豚肉,玉ねぎ,人参,ケチャップ,トマト缶,ウスターソース,にんにく,生姜,チリパウダー,バシル粉,バブリカ粉	準主菜	卵A,人参,玉ねぎ,干椎茸,醤油
副菜①	切干大根,突きこんにゃく,人参,干椎茸,醤油	副菜①	人参,玉ねぎ,三つ葉,小麦粉,米粉	副菜①	じゃが芋,米粉,片栗粉,パセリ	副菜①	切干大根,玉ねぎ,にんにく,オリーブ油,一味	副菜①	こんにゃく,醤油,ごま油,ごま,一味
副菜②	わかめ,キャベツ,ごま油,ごま,醤油	副菜②	青大豆,大豆,きゅうり,コーン(缶),玉ねぎ,酢,はちみつ,辛子	副菜②	キャベツ,水菜,梅干し,醤油	副菜②	小松菜,キャベツ,醤油	副菜②	小松菜,切干大根,ちりめんじゃこ,(薄口醤油)
デザート	梨,ブラム,メロン,ブルーベリー,ぶどう	デザート	白玉粉,米粉,ココア	デザート	ブチトマト	デザート	小麦粉,黒糖,牛乳,卵B,ベーキングパウダー	デザート	黒豆,さつま芋,水あめ
8日		9日		10日		11日		12日	
主食	米,きび,きざみのり,にんにく,醤油,ごま油,ごま	主食	米,発芽玄米,かつお節,青のり,ごま,醤油,カレー粉	主食	米,黒米,わかめ,ごま	主食	米,麦,ゆかり,ごま	主食	...
主菜	カツオ,醤油,米粉,片栗粉,生姜,ごま	主菜	鶏挽肉,豚挽肉,玉ねぎ,とうもろこし,干椎茸,生姜,にんにく,醤油,ごま油,片栗粉,米粉	主菜	鶏肉,トマト(缶),玉ねぎ,にんにく,ケチャップ,パセリ	主菜	豚肉,長ねぎ,にんにく,醤油	主菜	...
準主菜	厚揚げ,豚挽肉,鶏挽肉,長ねぎ,味噌,生姜,にんにく,豆板醤,片栗粉,ごま油,(醤油)	準主菜	豚肉,ニラ,ピーマン,人参,醤油,ごま油	準主菜	卵A,豚肉,ニラ,玉ねぎ,醤油,ごま油	準主菜	鶏挽肉,豚挽肉,じゃがいも,玉ねぎ,パン粉,ナツメグ	準主菜	...
副菜①	白滝,人参,醤油	副菜①	じゃが芋,米粉,片栗粉,豆乳,酢,にんにく	副菜①	切干大根,人参,突きこんにゃく,にんにく,生姜,オイスターソース	副菜①	蓮根,人参,さつま芋,米粉,片栗粉,青のり	副菜①	...
副菜②	小松菜,キャベツ,菊の花,酢	副菜②	小松菜,切干大根,生姜,醤油	副菜②	モロヘイヤ,キャベツ,かつお節,醤油	副菜②	枝豆	副菜②	...
デザート	梨,ブラム,メロン,ブルーベリー,ぶどう	デザート	梨,ブラム,メロン,ブルーベリー,ぶどう	デザート	小麦粉,さつま芋,豆腐,ごま,(豆乳)	デザート	ブチトマト	デザート	...
15日		16日		17日		18日		19日	
		主食	米,きび,じゃこ,青のり,ごま	主食	米,発芽玄米,パセリ	主食	米,雑穀,青のり,ごま	主食	米,麦,青菜,かつお節,ごま油,醤油,ごま
		主菜	鶏肉,醤油,片栗粉	主菜	鶏挽肉,豚挽肉,大豆,玉ねぎ,人参,ピーマン,トマト(缶),にんにく,生姜,ケチャップ,ソース,小麦粉,カレー粉(バター,チャツネ,ココナッツミルク)	主菜	豚肉,玉ねぎ,生姜,醤油	主菜	イカ,米粉,片栗粉,醤油,レモン汁
	お休み	準主菜	ちくわ(卵C),米粉,片栗粉,カレー粉,薄口醤油			準主菜	鶏肉,マカロニ(小麦),玉ねぎ,しめじ,小麦粉,牛乳,ビザチーズ,にんにく	準主菜	鶏肉,卵A,玉ねぎ,ピーマン,オイスターソース,薄口醤油
		副菜①	小松菜,油揚げ,切干大根,醤油	副菜	じゃが芋,オリーブ油,青のり	副菜①	ナス,醤油,かつお節	副菜①	こんにゃく,人参,味噌,すりごま,ごま油
		副菜②	海藻MIX,キャベツ,ごま油,ごま,醤油			副菜②	キャベツ,水菜,ゆかり	副菜②	きゅうり
		デザート	梨,ブラム,メロン,ブルーベリー,ぶどう			デザート	梨,ブラム,メロン,ブルーベリー,ぶどう	デザート	米,もち米,(雑穀),小豆

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結めておりますが、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・さつまい芋・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、ブルーンを含みます。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、塩麴、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。

22日		23日		24日		25日		26日	
主食				主食	米,麦,ごま,醤油	主食	米,きび,かつお節,醤油,ごま	主食	米,発芽玄米,ひじき,ゆかり,ごま
主菜				主菜	タラ,長ねぎ,にんにく,生姜,ケチャップ,醤油,米粉,片栗粉,豆板醤	主菜	豚肉,米粉,片栗粉,醤油,ごま	主菜	鶏挽肉,豚挽肉,玉ねぎ,にんにく,生姜,醤油,ケチャップ
準主菜			お休み	準主菜	鶏肉,厚揚げ,キャベツ,青梗菜,味噌	準主菜	卵A,玉ねぎ,牛乳,チーズ,バター	準主菜	イカ,ムキエビ,玉ねぎ,コーン(缶),しめじ,人参,小麦粉,牛乳,バター
副菜①				副菜①	刻み昆布,白滝,干し椎茸,醤油,ごま	副菜①	ひじき,ツナ,人参,白滝,醤油,ごま油	副菜①	かぼちゃ,さつまいも,オリーブ油
副菜②				副菜②	マカロニ(小麦),きゅうり,人参,玉ねぎ,レモン汁	副菜②	キャベツ,きゅうり	副菜②	春雨,もやし,きゅうり,人参,ごま油,醤油,辛子
デザート				デザート	りんご,レモン,はちみつ	デザート	梨,ブラム,メロン,ブルーベリー,ぶどう	デザート	ブチトマト
29日		30日							
主食	米,発芽玄米,鮭,わかめ,ごま,(薄口醤油)	主食							
主菜	鶏肉,薄口醤油,塩麴,米粉,片栗粉	主菜							
準主菜	ベーコン,ほうれん草,しめじ,バター,(豚肉,醤油)								
副菜①	きゅうり,人参,大根	副菜							
副菜②	こんにゃく,醤油,ごま油,ごま,一味								
デザート	小麦粉,卵B,牛乳,ベーキングパウダー,人参(オレンジジュース)								