




# 9月予定献立表

月	火	水	木	金
【献立紹介】 9月6日「沢煮椀」 沢煮椀は、豚の脂身と野菜を使った汁物で、漁師が漁に出たときの保存食として、持ち合わせた塩漬けの肉と野菜を使い、汁にしたところから生まれたといわれています。給食では脂身の代わりに豚の肩肉を使って作ります。		【献立紹介】 9月12日「枝豆フリッター」 フリッターは、イタリアの料理で衣を付けて揚げる揚げ物です。特徴は、泡立てた卵白を入れることによるフワフワとした食感です。今回は枝豆を使ったフリッターです。枝豆は、大豆が成長しきる前にとったもので、枝豆も大豆と同じようにタンパク質が多く含まれています。		1 ごはん 牛乳 生揚げと豚肉のいため煮 コーンしゅうまい
4 麦いりわかめごはん 牛乳 フィッシュボール吉野煮 厚焼き卵 オレンジ	5 小ごはん 牛乳 ふるさとラーメン あげたこ焼き（2こ） グレープフルーツ(ホワイト) カシューナッツ	6 ごはん 牛乳 沢煮椀 さつま揚げの煮物 なし	7 食パン 牛乳 和風ブイヤベース ハムカツ 温野菜（ソースあえ）	8 ごはん 牛乳 肉豆腐 ごまあえ
11 麦飯 牛乳 エビカレー 福神漬 フルーツのゼリーあえ	12 ソフトフランスパン 牛乳 ミネストローネ 枝豆フリッター（2こ） 三色ソテー チョコペースト	13 ごはん 牛乳 豆腐の親子卵とじ チンゲン菜のあえもの	14 米粉バターパン 牛乳 華風スープ チーズポテト オレンジ	15 ごはん 牛乳 鶏ちゃんこ汁 さばの照り焼き りんご
18 敬老の日	19 小ごはん 牛乳 きざみきつねうどん とり天 バナナ（1/2ぼん）	20 ごはん 牛乳 どさんこ汁 きくらげと根菜のいため煮 りんご	21 米粉コッペパン 牛乳 さつま芋と栗のシチュー ホキフライ ブロッコリー・レタス あえ	22 ごはん 牛乳 おでん 豆苗の中華あえ オレンジ
25 麦飯 牛乳 チキンカレー 福神漬 黄桃ミックス	26 ミルクパン 牛乳 ソーゼットのポトフ ほうれんそうおみツ ミニトマト(2こ)	27 ごはん 牛乳 ちぎり団子汁 いわしの梅煮	28 ごはん 牛乳 酢豚 海藻サラダ 月見デザート	29 ごはん 牛乳 根菜のみそ汁 豚肉とアスパラの炊き込み バナナ（1/2ぼん）