


## 9 月 献 立 表

日付	献立	おもな材料			エネルギー (kcal)
		血や肉になる	力や熱の素になる	体の調子を整える	
5 火	ごはん 鶏の香味焼き キャベツのおかか和え ポテトフライ みそ汁	鶏肉 ひじき 薄揚げ	ごはん ジャがいも 油	白ねぎ キャベツ きゅうり 人参 なすび ねぎ しょうが	432
6 水	ごはん さばの竜田揚げ おばちゃん泣かせの人参 サラダ かぼちゃの甘煮 みそ汁	さば ツナ 薄揚げ 豆腐	ごはん 油 ごま	しょうが 人参 かぼちゃ いんげん らっきょう	438
7 木	カレーライス ナゲット ザ!豆 切り干し大根の中華 サラダ ゼリー	合いびきミンチ 大豆の水煮	ごはん ジャがいも 油	玉ねぎ 人参 にんにく 切り干し大根 きゅうり	496
8 金	ごはん 鮭の塩焼き 菊花入り煮びたし さつまいも の素揚げ 田舎汁	鮭 薄揚げ 豆腐	ごはん さつまいも 油	ほうれん草 菊の花 えのき ごぼう 大根 人参 ねぎ	399
11 月	ごはん こん棒ハンバーグ こふきいも 小松菜とコーンの炒めもの みそ汁 フルーツ カリポリクッキー	合いびきミンチ 豆腐	ごはん ジャがいも 油	玉ねぎ ごぼう 小松菜 ホールコーン 人参 ねぎ フルーツ	492
12 火	さんまのピビンパ丼 かぼちゃの甘煮 豆腐とチンゲン菜のわかめスープ フルーツ	さんま 鶏肉 わかめ 豆腐	ごはん 油 ごま	にら もやし 人参 かぼちゃ チンゲン菜 フルーツ	428
13 水	ピラフ 豚肉のケチャップ焼き キャベツとツナの甘酢漬 みそ汁	ベーコン 豚肉 ツナ わかめ 豆腐	ごはん 油	玉ねぎ 人参 ホールコーン グリーンピース キャベツ ねぎ マッシュルーム	372
14 木	ごはん 鶏のから揚げカレー風味 ふかしいも ブロッコリーのおかか和え みそ汁	鶏肉 豆腐	ごはん ジャがいも 油	しょうが ブロッコリー 人参 なめこ 小松菜	434
15 金	ごはん すき焼き風煮 たたききゅうり 煮干しロースト みそ汁	牛肉 煮干し わかめ 焼き豆腐 薄揚げ	ごはん 油 ごま	玉ねぎ 水菜 きゅうり 干しいたけ しらたき	373
19 火	ごはん 豚肉のしょうが焼き 切り干し大根の中華 サラダ 人参の甘煮 みそ汁	豚肉 わかめ 豆腐	ごはん 油	ピーマン 玉ねぎ しょうが 切り干し大根 きゅうり 人参 えのき ねぎ	425
20 水	ごはん マーボー豆腐 海苔和え みそ汁 フルーツ	豚ミンチ 豆腐 海苔 わかめ	ごはん 油	玉ねぎ にら にんにく しょうが 小松菜 人参 もやし しめじ ねぎ フルーツ	352
21 木	ごはん なすと豚肉の味噌炒め きゅうりとトマトの 甘酢漬 ふかしいも まいたけ汁	豚肉	ごはん さつまいも 油 ごま	なすび ピーマン 玉ねぎ きゅうり トマト まいたけ ごぼう ねぎ	426
22 金	肉みそ丼 コーンサラダ 煮干しロースト みそ汁	豚ミンチ 煮干し 薄揚げ	ごはん 油	にんにく しょうが キャベツ 人参 きゅうり ホールコーン 玉ねぎ オクラ なすび	351
25 月	ごはん 鮭の塩焼き うの花 小松菜としめじと海苔のしょうがじょうゆ和え みそ汁 キラキラゼリー	鮭 海苔 ひじき おから 薄揚げ	ごはん 油	人参 しいたけ 白ねぎ いんげん 小松菜 しめじ しょうが もやし ねぎ	358
26 火	ごはん 牛肉シチュー コールスロー ピーマンのおかか和え フルーツ	牛肉 ちりめんじゃこ	ごはん ジャがいも 油	玉ねぎ 人参 きゅうり ピーマン キャベツ ホールコーン フルーツ	452
27 水	なすミートスパゲティ キャベツとツナの甘酢漬 しいたけとえのきのスープ	豚ミンチ ツナ	スパゲティ 油	なすび 人参 玉ねぎ キャベツ えのき 干しいたけ 白菜	329
28 木	ごはん 魚の煮つけ ブロッコリーのおかか和え 蒸しさつまいも みそ汁	赤魚 豚肉 豆腐 薄揚げ	ごはん さつまいも	しょうが ブロッコリー 人参 ごぼう まいたけ	390
29 金	ごはん から揚げ ジャがいもの煮物 海苔和え みそ汁	鶏肉 わかめ 海苔	ごはん ジャがいも 油 ごま	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが 小松菜 しめじ ねぎ	460

 スプーンをご持参ください \*仕入れの都合で食材の変更がある場合があります。

★桑ノ木給食室ではアレルギーのお子様にも一緒に給食を召し上がっていただけるよう乳・卵を使用しない献立作りをしています。そのため少しですが、カルシウムの摂取量がどうしても不足します。ご家庭で、積極的に牛乳を摂取するなど、ご配慮、ご協力お願い申し上げます。



### 作ってみよう! お豆腐だんご

材料(2~3人分)

絹ごし豆腐 1/2丁  
白玉粉 100g  
砂糖 20g  
きな粉 大2  
砂糖 小2  
塩 少々

A

作り方

- ①豆腐をざるにあげ、10~20分水切りをする
- ②①と白玉粉、砂糖をいれよく混ぜる
- ③鍋に湯を沸かし、ひと口大に丸めて湯に落とす
- ④浮き上がってしばらく茹でたら冷水にとる
- ⑤Aを混ぜて④に振りかける



お豆腐を入れると、硬くなりにくいです。  
きな粉と砂糖、塩はザルでこすと、きれいな仕上がりますよ