

9
September



いただきます！

食事前の「いただきます」、そのうらがわをみていきましょう。
 今日のごはんはハンバーグです。テーブルにのっているお米やお肉、やさい・
 ・わたしたちは、たくさんの「命」をいただいています。農作物を作る人、
 牛を育ててくれる人、食べ物を運んで売る人、食事を作ってくれる人・・・
 わたしたちが食事を口にするまでに、たくさんの「人」にささえられているのが
 分かります。「いただきます！」今日もすべての命、そこにかかわる人に感しや
 して、食事をいただきます。



みやざき せんせい
 宮崎あきこ先生
 管理栄養士
 サッカー選手や自転車
 ナショナルチームなど
 プロスポーツ選手の栄
 誉指導に従事してきた
 小学生の一児の母

	月	火	水	木	金
1 Week	2	3	4	5	6
	マカロニきな粉（小麦）	ミニアメリカンドッグ（小麦）	あずきクッキー（小麦）	キャロットマドレーヌ（小麦）	青りんごゼリー
2 Week	9	10	11	12	13
	大学芋	おとうふフィッシュ	かぼちゃマフィン（小麦）	マスカットゼリー	コンソメポテトフライ
3 Week	16	17	18	19	20
	敬老の日	りんご蒸しパン（小麦・乳）	オレンジゼリー	おからマフィン（小麦）	マカロニカレー風味（小麦）
4 Week	23	24	25	26	27
	秋分の日	グレープフルーツゼリー	マドレーヌ（小麦）	青のりポテトフライ	さつま芋蒸しパン（小麦・乳）
5 Week	30				
	メロンゼリー				

Welights

【販売】株式会社ウィライツ
 【製造】株式会社アボルテフードファクトリー

9月おやつ原材料一覧

		おやつ名	原材料	特定原材料7品目使用の有無 (そば・小麦・卵・乳・落花生・えび・かに) 但し醤油に含まれる小麦の表記は除く
2日	月	マカロニきな粉	マカロニ、きな粉、きび糖	小麦
3日	火	ミニアメリカンドッグ	衣(小麦粉、砂糖、パン粉、でん粉)、粉末状植物性たん白、植物油、食塩、魚肉すり身、植物油、ペースト状植物性たん白、でん粉、粉末状植物性たん白、食塩、砂糖、たまねぎエキス、香味食用油、香辛料、かつおエキス、醸造酢、酵母エキス、揚げ油(パーム油)、加工でん粉、ソルビトール、ベーキングパウダー、炭酸Ca、調味料(アミノ酸等)、香料、着色料(クチナシ、トマトリコピン)、香辛料抽出物、(原材料の一部に大豆を含む)	小麦
4日	水	あずきクッキー	小麦粉、サラダ油、きび糖(原料糖)、小倉あずき(粒あん(砂糖、小豆)、砂糖、食塩、寒天、増粘剤(加工デンプン))	小麦
5日	木	キャロットマドレーヌ	小麦粉、ベーキングパウダー(炭酸水素ナトリウム、焼ミョウバン、第一リン酸カルシウム、グリセリン、脂肪酸エステル、d-酒石酸水素カリウム、食品素材)、きび糖(原料糖)、人参ビューレ(人参)	小麦
6日	金	青りんごゼリー	糖類(砂糖、ぶどう糖、粉飴)、寒天、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、ビタミンC、クチナシ色素	
9日	月	大学芋	さつまいも、大豆油、水あめ、砂糖、水、食塩、でん粉、カラメル色素	
10日	火	おとうふフィッシュ	魚肉、豆腐、コーン、玉ねぎ、食物せんい、砂糖、植物油、食塩、米発酵調味料、加工でんぷん、炭酸カルシウム、加水	
11日	水	かぼちゃマフィン	小麦粉、ベーキングパウダー(炭酸水素ナトリウム、焼ミョウバン、第一リン酸カルシウム、グリセリン、脂肪酸エステル、d-酒石酸水素カリウム、食品素材)、きび糖(原料糖)、かぼちゃビューレ(かぼちゃ)	小麦
12日	木	マスカットゼリー	糖類(砂糖、粉飴、ぶどう糖)、寒天、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、ビタミンC、クチナシ色素	
13日	金	コンソメポテトフライ	じゃがいも(遺伝子組換えでない)、植物油(大豆を含む)、ぶどう糖、ピロリン酸Na、キャノーラ油、食塩、デキストリン、砂糖、たん白加水分解物、酵母エキスパウダー、乳酸発酵トマテエキスパウダー、オニオンパウダー、ガーリックパウダー、香味食用油、乳酸発酵酵母エキスパウダー、香辛料	
17日	火	りんご蒸しパン	ホットケーキミックス(小麦粉、砂糖、ぶどう糖、植物油、脱脂粉乳、食塩、じゃがいも澱粉、ベーキングパウダー、カゼインa、乳化剤、香料、着色料)、きび糖(原料糖)、りんごジュース(りんご、香料、酸化防止剤(ビタミンC))	小麦・乳
18日	水	オレンジゼリー	糖類(砂糖、粉飴、ぶどう糖)寒天、ゲル化剤(増粘多糖類)酸味料、香料、ビタミンC、アナトー色素、カロチン色素	
19日	木	おからマフィン	小麦粉、ベーキングパウダー(炭酸水素ナトリウム、焼ミョウバン、第一リン酸カルシウム、グリセリン、脂肪酸エステル、d-酒石酸水素カリウム、食品素材)、きび糖(原料糖)、おからパウダー	小麦
20日	金	マカロニカレー風味	マカロニ、カレールー(でん粉、食用油脂(パーム油、なたね油)、砂糖、食塩、カレー粉、オニオンパウダー、酵母エキス、さつまいもパウダー、香辛料、トマトパウダー、増粘剤(加工デンプン)、カラメル色素、乳化剤、酸味料、香料)	小麦
24日	火	グレープフルーツゼリー	糖類(砂糖、粉飴、ぶどう糖)寒天、ゲル化剤(増粘多糖類)酸味料、香料、ビタミンC、クチナシ色素	
25日	水	マドレーヌ	小麦粉、ベーキングパウダー(炭酸水素ナトリウム、焼ミョウバン、第一リン酸カルシウム、グリセリン、脂肪酸エステル、d-酒石酸水素カリウム、食品素材)、きび糖(原料糖)	小麦
26日	木	青のりポテトフライ	じゃがいも(遺伝子組換えでない)、植物油(大豆を含む)、ぶどう糖、ピロリン酸Na、キャノーラ油、精製塩、青のり	
27日	金	さつまいも蒸しパン	ホットケーキミックス(小麦粉、砂糖、ぶどう糖、植物油、脱脂粉乳、食塩、じゃがいも澱粉、ベーキングパウダー、カゼインa、乳化剤、香料、着色料)、きび糖(原料糖)、牛乳、さつまいも	小麦・乳
30日	月	メロンゼリー	糖類(砂糖、ぶどう糖)、寒天、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、ビタミンC、アナトー色素	

9月の献立

日にち	曜日	献立	赤の仲間 からだをつくる	黄色の仲間 エネルギーのもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	特定原材料7品目使用の有無 (そば・小麦・卵・乳・落花生・えび・かに) 但し醤油に含まれる小麦の表記は除く	Kcal
2日	月	昼 ごはん 赤魚のおろしソースがけ 青梗菜のそぼろ炒め さつま芋サラダ	赤魚、鶏ひき肉	精白米、さつま芋、油、砂糖、マヨネーズ	大根、青梗菜、玉ねぎ、パプリカ、ズッキーニ		443
		夕 ごはん ポークチャップ 白菜とツナの炒め物 きゅうりサラダ	豚肉、ツナ	精白米、油、ケチャップ、フレンチドレッシング	玉ねぎ、白菜、パプリカ、きゅうり、カリフラワー、コーン		442
3日	火	昼 ごはん 厚揚げの中華炒め ジャが芋とツナの煮物 ごぼうサラダ	厚揚げ、ツナ	精白米、じゃが芋、油、砂糖、和風ドレッシング	白菜、玉ねぎ、人参、ごぼう、きゅうり、コーン		448
		夕 ごはん ますの味噌焼き ひじきと鶏肉の炒め物 キャロットサラダ	ます、鶏肉、味噌	精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング	ひじき、玉ねぎ、人参、カリフラワー、きゅうり		447
4日	水	昼 ごはん 鶏肉の照焼き 白菜と油揚げの炒め物 コーンサラダ	鶏肉、油揚げ	精白米、油、砂糖、サウザンドレッシング	白菜、人参、コーン、きゅうり、パプリカ		465
		夕 ごはん ビーンズカレー風味煮 青梗菜とツナの炒め物 ポテトサラダ	ミックスビーンズ、ツナ	精白米、じゃが芋、カレールー、油、砂糖、マヨネーズ	玉ねぎ、青梗菜、もやし、きゅうり、ブロッコリー		459
5日	木	昼 ごはん 豚肉のクリーム煮 ほうれん草と彩り豆の炒め物 コールスローサラダ	豚肉、ミックスビーンズ	精白米、シチューの素、油、フレンチドレッシング	玉ねぎ、ほうれん草、もやし、キャベツ、パプリカ、コーン		447
		夕 ごはん たららの漬焼き 里芋と豚肉の煮物 オニオンサラダ	たら、豚肉	精白米、里芋、油、砂糖、イタリアンドレッシング	人参、玉ねぎ、ブロッコリー、コーン		457
6日	金	昼 ごはん ますのトマトソースがけ キャベツと豚肉の炒め物 カリフラワーサラダ	ます、豚肉	精白米、油、砂糖、フレンチドレッシング	玉ねぎ、トマト、キャベツ、パプリカ、カリフラワー、コーン、人参		438
		夕 ごはん 鶏肉のしょうが焼き 大根とツナのしぐれ煮風 かぼちゃサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、じゃが芋、片栗粉、油、マヨネーズ	玉ねぎ、大根、かぼちゃ、人参、コーン		458
9日	月	昼 ごはん 豚肉の味噌炒め 大根と油揚げの炒り煮 ポパイサラダ	豚肉、油揚げ、味噌	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	玉ねぎ、大根、人参、ほうれん草、カリフラワー、コーン		443
		夕 ごはん さわらの照焼き 里芋と鶏肉の煮物 ごぼうサラダ	さわら、鶏肉	精白米、里芋、砂糖、マヨネーズ	人参、ごぼう、コーン、パプリカ		442
10日	火	昼 ごはん たららの香味焼き 青梗菜と鶏肉の炒め物 わかめサラダ	たら、鶏肉	精白米、油、和風ドレッシング	長ネギ、青梗菜、玉ねぎ、わかめ、カリフラワー、パプリカ		448
		夕 ごはん 豚肉のおろし煮 もやしとツナの中華炒め コールスローサラダ	豚肉、ツナ	精白米、片栗粉、油、砂糖、フレンチドレッシング	玉ねぎ、大根、もやし、パプリカ、キャベツ、きゅうり、コーン		448
11日	水	昼 ごはん 豆腐のチャンプル ズッキーニのそぼろ炒め キャロットサラダ	豆腐、鶏ひき肉	精白米、油、イタリアンドレッシング	もやし、パプリカ、ズッキーニ、玉ねぎ、人参、カリフラワー、コーン		465
		夕 ごはん 鶏肉の漬焼き カリフラワーと彩り豆のコンソメ煮 ひじきサラダ	鶏肉、ミックスビーンズ	精白米、油、和風ドレッシング	カリフラワー、人参、ひじき、パプリカ、ズッキーニ		442
12日	木	昼 ごはん 赤魚のカレー風味焼き キャベツと大豆の炒め物 ポテトサラダ	赤魚、大豆	精白米、じゃが芋、カレールー、油、砂糖、サウザンドレッシング	キャベツ、パプリカ、人参、きゅうり		451
		夕 ごはん 厚揚げの中華煮 大根のそぼろ炒め キャロットサラダ	厚揚げ、鶏ひき肉	精白米、油、イタリアンドレッシング	白菜、青梗菜、大根、人参、カリフラワー、きゅうり		443
13日	金	昼 ごはん チキンハヤシ風 ほうれん草とツナの炒め物 大根サラダ	鶏肉、ツナ	精白米、油、ハヤシルー、和風ドレッシング	玉ねぎ、ほうれん草、もやし、大根、コーン、きゅうり		448
		夕 ごはん ますの味噌焼き 白菜と豚肉の炒め物 コーンサラダ	ます、豚肉、味噌	精白米、油、砂糖、フレンチドレッシング	白菜、人参、コーン、ズッキーニ、パプリカ		465
17日	火	昼 ごはん 鶏肉のカレー風味煮 カリフラワーと大豆の炒め物 さつま芋サラダ	鶏肉、大豆	精白米、さつま芋、カレールー、油、サウザンドレッシング	玉ねぎ、カリフラワー、人参、ズッキーニ、パプリカ		446
		夕 ごはん 赤魚の漬焼き もやしと豚肉の炒め物 大根サラダ	赤魚、豚肉	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	もやし、青梗菜、大根、きゅうり、人参		442

9月の献立

日にち	曜日		献立	赤の仲間 からだをつくる	黄色の仲間 エネルギーのもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	特定原材料7品目使用の有無 (そば・小麦・卵・乳・落花生・えび・かに) 但し醤油に含まれる小麦の表記は除く	Kcal
18日	水	昼	ごはん さわらのトマトソースがけ 小松菜と油揚げの炒め物 コールスローサラダ	さわら、油揚げ	精白米、油、砂糖、フレンチドレッシング	玉ねぎ、トマト、小松菜、もやし、キャベツ、きゅうり、パプリカ		448
		夕	ごはん 鶏肉の味噌炒め ツナじゃが カリフラワーサラダ	鶏肉、ツナ、味噌	精白米、じゃが芋、油、砂糖、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、カリフラワー、コーン、人参		459
19日	木	昼	ごはん 豚肉のしょうが焼き じゃが芋と彩り豆の煮物 コーンサラダ	豚肉、ミックスビーンズ	精白米、じゃが芋、油、フレンチドレッシング	玉ねぎ、コーン、パプリカ、ズッキーニ		449
		夕	ごはん たらのパジル風味焼き ほうれん草のそぼろ炒め オニオンサラダ	たら、鶏ひき肉	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	パジル、ほうれん草、もやし、玉ねぎ、きゅうり、コーン		447
20日	金	昼	ごはん 厚揚げ麻婆豆腐 白菜とツナの炒め物 ごほうサラダ	厚揚げ、鶏ひき肉、ツナ、味噌	精白米、片栗粉、油、砂糖、マヨネーズ	長ネギ、白菜、人参、ごほう、きゅうり、コーン		459
		夕	ごはん 豚肉の甘辛煮 キャベツとツナのカレー炒め わかめサラダ	豚肉、ツナ	精白米、カレールー、油、和風ドレッシング	玉ねぎ、キャベツ、もやし、わかめ、カリフラワー、コーン		465
24日	火	昼	ごはん たららビゴット風ソースがけ 切干大根と油揚げの煮物 ホバイサラダ	たら、油揚げ	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	ズッキーニ、パプリカ、切干大根、人参、ほうれん草、カリフラワー、コーン		457
		夕	ごはん 豆腐ハンバーグ 青梗菜と豚肉の炒め物 さつま芋サラダ	豆腐、鶏ひき肉、豚肉	精白米、さつま芋、油、マヨネーズ	玉ねぎ、青梗菜、人参、きゅうり、パプリカ		439
25日	水	昼	ごはん ポークビーンズ じゃが芋とツナの炒め物 大根サラダ	豚肉、大豆、ツナ	精白米、じゃが芋、ケチャップ、油、フレンチドレッシング	玉ねぎ、人参、大根、きゅうり、コーン		457
		夕	ごはん さわらのおろしソースがけ かぼちゃと鶏肉の煮物 コーンサラダ	さわら、鶏肉	精白米、片栗粉、砂糖、油、イタリアンドレッシング	大根、かぼちゃ、コーン、パプリカ、ズッキーニ		439
26日	木	昼	ごはん 鶏肉の味噌焼き ひじきと豆腐の和風炒め カリフラワーサラダ	鶏肉、豆腐、味噌	精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング	ひじき、白菜、カリフラワー、コーン、きゅうり		457
		夕	ごはん ひき肉カレー風煮 じゃが芋とツナの炒め物 コールスローサラダ	鶏ひき肉、ツナ	精白米、じゃが芋、油、カレールー、マヨネーズ	玉ねぎ、パプリカ、キャベツ、きゅうり、コーン		439
27日	金	昼	ごはん 赤魚の照焼き ほうれん草と豚肉の炒め物 かぼちゃサラダ	赤魚、豚肉	精白米、油、砂糖、サウザンドレッシング	ほうれん草、玉ねぎ、かぼちゃ、人参、コーン		457
		夕	ごはん 鶏肉の漬焼き 大根と高野豆腐のきんぴら風 ひじきサラダ	鶏肉、高野豆腐	精白米、油、和風ドレッシング	大根、人参、ひじき、玉ねぎ、パプリカ		459
30日	月	昼	ごはん さわらのカレーマヨ焼き ごほうと鶏肉の煮物 コーンサラダ	さわら、鶏肉	精白米、油、砂糖、カレールー、イタリアンドレッシング	ごほう、人参、コーン、パプリカ、ズッキーニ		438
		夕	ごはん 豚肉の照焼き 彩り豆のトマト煮 大根サラダ	豚肉、ミックスビーンズ	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	玉ねぎ、トマト、大根、コーン、人参		439

弊社で使用しておりますドレッシング・マヨネーズはすべて卵・乳不使用のものになります。

また、ハンバーグ・フライにつきましても牛乳、卵不使用となっております。

魚は骨取りを使用しておりますが、まれに小骨が入っている場合がございます

また、鶏肉につきましてもまれに軟骨、小骨がある場合がございますので、喫食時にはご注意ください。

※7大アレルゲンについて... 醤油に含まれる(小麦)の表記は控えさせていただきます

※ 仕入れの状況により、献立の内容が一部変更する場合がありますので、ご了承ください。