



# 9月予定献立表



月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日	予約締切	
	牛乳 夏野菜のかき揚げ丼 豚と野菜の香味醤油がけ 鶏と根菜の味噌汁 南瓜プリン	牛乳, ごはん 青魚の香味だれがけ 高野豆腐の煮物 モヤシときくらげ和え物 味噌汁, 果物 (キウイフルーツ)	牛乳 ガパオ炒めごはん チーズサラダ エスニックスープ マンゴープリン	牛乳 チキンカレーライス ツナサラダ 卵とトマトのスープ 果物 (巨峰)	8/24 (月)	
	エネルギー 935 kcal 食塩相当量 3.6 g たんぱく質 32.1 g 脂質 25.0 g	エネルギー 808 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 34.6 g 脂質 28.4 g	エネルギー 819 kcal 食塩相当量 3.6 g たんぱく質 34.4 g 脂質 26.4 g	エネルギー 907 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 31.3 g 脂質 28.8 g		
7日	8日	9日 <b>＊重陽の節句＊</b>	10日	11日	8/28 (金)	
牛乳, ごはん ししゃもの中華風マリネ 華風きゅうり 太平燕 フルーツポンチ	牛乳, ごはん A: いか/B: 鮭の味噌マヨ焼き ひじき煮, 野菜の土佐酢和え 豚とこんにゃくの炒め汁 さくさくりんごパイ	牛乳, 栗ご飯 肉団子のもち米蒸し なすのトロツと炒め 菊花入りお浸し 味噌汁, 果物 (巨峰)	牛乳 ジャージャー麺 オイスター豆腐サラダ わかめスープ 黒ごまプリン	牛乳, ごはん 高野豆腐の酢豚風 バンバンジーサラダ 中華風コーンスープ 果物 (パイナップル)		
エネルギー 866 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 30.9 g 脂質 27.3 g	エネルギー 811 kcal 食塩相当量 3.4 g たんぱく質 32.7 g 脂質 28.1 g	エネルギー 775 kcal 食塩相当量 3.5 g たんぱく質 30.0 g 脂質 23.5 g	エネルギー 900 kcal 食塩相当量 4.2 g たんぱく質 34.3 g 脂質 31.9 g	エネルギー 848 kcal 食塩相当量 3.6 g たんぱく質 31.0 g 脂質 22.6 g		
14日 <b>☆鳥取料理☆</b>	15日	16日	17日	18日 <b>＊秋の彼岸＊</b>	9/4 (金)	
牛乳 どんどろけめし (豆腐ごはん) ハタハタのから揚げ あご竹輪と野菜の炒め物 春雨入り茶碗蒸し, 果物 (梨)	牛乳 ハヤシライス シーフードサラダ 豆乳スープ 果物 (りんご)	牛乳, ごはん つくねの袋煮 野菜のごまがらめ 味噌汁 豆乳コーヒープリン	牛乳, 焼き豚炒飯 春巻き エスニックサラダ 白菜のスープ みかんゼリー	牛乳, ごはん 鶏の和風タルタルソース 野菜のバター醤油炒め 磯辺サラダ, 味噌汁 2色おはぎ (ごま・きなこ)		
エネルギー 783 kcal 食塩相当量 2.5 g たんぱく質 32.4 g 脂質 24.9 g	エネルギー 915 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 31.5 g 脂質 25.3 g	エネルギー 895 kcal 食塩相当量 2.2 g たんぱく質 37.9 g 脂質 34.7 g	エネルギー 862 kcal 食塩相当量 3.4 g たんぱく質 30.6 g 脂質 29.1 g	エネルギー 918 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 33.2 g 脂質 34.9 g		
<p><b>☆14日鳥取料理☆ 【どんどろけめし】【春雨入り茶碗蒸し】</b></p> <p>*【どんどろけ】とはかみなりのことです。ご飯の具の豆腐を炒るときに「バチバチ」という音が、かみなりの音に似ていることから付いた名前です。</p> <p>*鳥取県西部の米子市周辺では、茶碗蒸しに春雨を入れるのだそうです。</p> <p>*【あご】は飛魚のことで、鳥取では飛魚で作った竹輪が有名です。</p> <p>*【ハタハタ】や【梨】も鳥取県の名産のひとつです。</p>		23日	24日	25日 <b>★セネガル料理★</b>	9/11 (金)	
		牛乳, 舞茸ごはん 擬製豆腐 切干大根の煮物 味噌汁 大学芋	牛乳, ごはん 魚のトマトオイスター煮 山椒ポテト コーンサラダ 大根のスープ, ココアプリン	牛乳, 雑穀ごはん マフェ (トマト・ナッツチュー) ヤッササラダ (レモン・キノのせ) オニオンスープ 果物 (バナナ)		
		エネルギー 868 kcal 食塩相当量 3.4 g たんぱく質 32.5 g 脂質 27.5 g	エネルギー 858 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 34.7 g 脂質 30.4 g	エネルギー 826 kcal 食塩相当量 2.1 g たんぱく質 29.2 g 脂質 25.2 g		
28日	29日	30日	<p><b>★24日セネガル料理★ 【マフェ】【ヤッササラダ】</b></p> <p>*【マフェ】はピーナッツのペーストを加えたトマトシチューです。セネガルの主食はお米なので、カレーライスのようにして食べられています。セネガルでは一品料理が主流で、お米に何かかけたり、炊き込んだりして食べる人が多いそうです。</p> <p>*【ヤッサ】は鶏肉を玉葱・レモン汁・スパイスでマリネし、炒め煮にした料理です。本場ではごはんにかけて食べるようですが、給食ではサラダの具にします。</p>			9/18 (金)
牛乳 ピリ辛秋刀魚丼 和風ポテトサラダ 味噌汁 果物 (梨)	牛乳 カレーナンピザ たらもサラダ 野菜スープ フルーツかん	牛乳, 戻り鰹の混ぜごはん 干草焼き 長芋のバターソテー 芥子酢和え ごま味噌汁, 果物 (柿)				
エネルギー 893 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 29.0 g 脂質 36.5 g	エネルギー 778 kcal 食塩相当量 4.6 g たんぱく質 30.5 g 脂質 32.3 g	エネルギー 826 kcal 食塩相当量 3.6 g たんぱく質 34.9 g 脂質 25.4 g				