

2019年9月予定献立表

	1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
朝食	ご飯 小松菜のスープ ミートボールの甘辛煮 野菜のごま和え 納豆 牛乳200ml	ご飯 みそ汁 鯖の西京焼き キャベツの煮びたし 黄桃缶 ジャーマンサラダ	黒糖パン(ジャム) みそ汁 野菜スープ チーズオムレツ ハムサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 えのき豚 からし和え 温泉卵 牛乳200ml	ごはん・のり みそ汁 カレーの煮つけ ブロッコリーサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 車麩の卵とじ ハムと野菜の和え物 しらすし 牛乳200ml	ホットドック ご飯・のり みそ汁 ポテトスープ ミニサラダ バナナ・牛乳200ml
昼食	肉うどん れんこんのきんぴら かにかまの和え物 ヨーグルト	つくね丼 すまし汁 蒸しポテト 小松菜の和え物 みかんジュース	ご飯 中華スープ 家常豆腐 さつまいものバター煮 大根の中華和え	あんかけ ラーメン 中華丼 甘辛ポテト わかめの和え物 杏仁豆腐	ご飯 すまし汁 タンポポーフッシュ 味噌揚げの炒め煮 ささみと野菜の和え物	三色丼 ビーフンスープ 豆腐の田楽 さつまいもサラダ	【炊き出し訓練】 やきとりご飯 けんちん汁 野菜ジュース 【手作りおやつ】いもようかん
夕食	ご飯 じゃがコンスープ 鯖のトマトガーリックソース 人参のソテー 大根サラダ オレンジ	ツナピラフ カリフラワーのスープ マカロニグラタン えびサラダ なし	ご飯 すまし汁 いかパスタ 里芋と野菜の含め煮 青菜のおかか和え 寒天フルーツ	ご飯 コンソメスープ 鯖の豆乳クリームソース 卵と野菜の炒め物 コンソメスープ オレンジ	ご飯 青梗菜のスープ 花しゅうまい もやしの中華炒め ツナとわかめの和え物 ミックスフルーツ	きのこおこわ すまし汁 鯖の塩焼き 大根煮 かにかまサラダ りんご	ご飯 コンソメスープ 鯖の豆板醤ソース 厚揚げの炒め煮 青菜のごま和え ダイズゼリーぶどう
エネルギー(kcal)	2,298	2,362	2,234	2,287	2,211	2,132	2,239
たんぱく質(g)	90.1	88.2	88.2	93.1	88.9	91.4	82.2
脂質(g)	67.0	66.0	57.1	66.6	56.6	73.4	66.6

	8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
朝食	ご飯 みそ汁 豆腐とわかめの炒り卵 青菜の和え物 納豆 牛乳200ml	ご飯 みそ汁 鯖の塩焼き 野菜の煮びたし 黄桃缶 ジャーマンサラダ	ホットサンド ご飯・のり みそ汁 干し焼肉 南瓜サラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 ひき肉と豆腐の煮物 ツナとオクラの和え物 温泉卵 牛乳200ml	ごはん・のり みそ汁 野菜スープ かじきのグリル キャベツのごまマヨ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 鶏のささみと野菜の炒め物 卵焼き しらすし 牛乳200ml	はちみつパン ご飯・のり みそ汁 ソーセージと野菜の炒め物 ジャーマンポテト ツナサラダ バナナ・牛乳200ml
昼食	スパゲッティ カルボナーラ コンソメスープ ポテトツナマト焼き サラミサラダ	ご飯 すまし汁 すき焼き煮 いも餅みそバター 青菜のたくあん和え	ご飯 豚汁 ぶりの照焼き 卵豆腐のひき肉あん 青菜のおかか和え	焼きそば入り お好み焼き 小松菜の煮つけ さつまいものマッシュ アスパラとささみの和え物 ジョアブレイン	ご飯 すまし汁 鯖のみそだれ がんもとの野菜の煮物 ほうれん草のお浸し	鶏そぼろ丼 ワンタンスープ 青のりポテト 青菜のごま和え ピーチジュース	ナスのミートドリア ジュリエンスープ 野菜とコンのソテー ミモザサラダ
夕食	ご飯 すまし汁 豚肉の二色巻 さつまいもと野菜の煮物 昆布和え プリン	チキンライス 野菜スープ きのこのキッシュ コールスローサラダ ぶどう	ご飯 にら玉スープ 春巻きのあんかけ 厚揚げ煮 白菜の中華和え カットマンゴー	ご飯 南瓜のクリームスープ 鶏肉のパン粉焼き ほうれん草とパプリカのソテー ハムサラダ ミックスフルーツ	ご飯 ビーフストロガノフ 大学芋 えびサラダ カットパイ	きんぴらご飯 すまし汁 鯖の天ぷら 野菜の炊き合わせ わかめサラダ りんご	ご飯 中華スープ まぐろの酢豚 豆腐のかい玉あん 大根の中華和え ダイズゼリーレモン
エネルギー(kcal)	2,247	2,127	2,281	2,220	2,403	2,198	2,209
たんぱく質(g)	98.6	98.2	92.3	96.2	96.7	89.8	82.2
脂質(g)	67.1	51.0	70.4	69.4	80.7	52.5	71.0

	15(日)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
朝食	ご飯 卵スープ しゅうまい 青菜のソテー 納豆 牛乳200ml	ご飯 みそ汁 赤魚の煮つけ じゃがいものそぼろ煮 黄桃缶 ジャーマンサラダ	シュガーロール ご飯・のり みそ汁 きのこのスープ ほうれん草オムレツ ツナサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 ちくわぶと野菜の煮物 キャベツのごま和え しらすし 牛乳200ml	レーズンロール ご飯・のり みそ汁 果ごもり卵 かじきのグリル バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 豚肉と玉ねぎの炒め物 キャベツの昆布和え 温泉卵 牛乳200ml	ごはん・のり みそ汁 鶏肉のスープ ウィンナーソテー ポテトサラダ バナナ・牛乳200ml
昼食	かき玉うどん じゃがいものきんぴら かまぼこと野菜の和え物 ヨーグルト	ツナカレー 秋野菜トッピング トマトのサラダ プリン	焼肉丼 ビーフンスープ 南瓜のソテー わかめの中華和え	豚肉トマト ソースパスタ じゃがコンスープ りんご入りコールスローサラダ みかんジュース	ご飯 すまし汁 蒸し鯖の野菜あん ひき肉と豆腐の煮物 ひき肉和え ヨーグルト	ご飯 野菜とソーセージのスープ かじきのクリームソース カレー風味ポテト アスパラサラダ	ご飯 すまし汁 鶏肉の塩こうじ焼き 里芋と野菜の含め煮 ごま和え
夕食	ご飯 オクラのスープ ささみチーズフライ 南瓜のグラッセ マカロニサラダ なし	卵チャーハン わかめスープ 中華風煮物 野菜のナムル すいか	ご飯 すまし汁 さんまのから揚げ 里芋のそぼろ煮 のりサラダ 寒天みかん	ご飯 かき玉汁 あじの塩焼き 豆腐ナゲット からし和え ミックスフルーツ	中華スープ 鶏のから揚げ ポテトツナソテー わかめサラダ カットパイ	シシジュース すまし汁 ソーメンチャンプルー ツナかぼちゃサラダ カットマンゴー	ご飯 玉ねぎとコンのスープ ツナバーガー チャブチ 中華サラダ 杏仁豆腐
エネルギー(kcal)	2,204	2,277	2,218	2,253	2,239	2,335	2,201
たんぱく質(g)	92.8	101.4	83.5	99.0	96.8	84.5	84.9
脂質(g)	55.4	53.7	65.7	61.7	76.3	72.1	61.0

	22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
朝食	ご飯 みそ汁 車麩の卵とじ 野菜の梅しそ和え 納豆 牛乳200ml	ご飯 みそ汁 鯖の塩焼き 野菜の煮びたし 黄桃缶 ジャーマンサラダ	全粒粉パン ご飯・のり みそ汁 きのこのスープ ごぼうサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 かじきの柳川風 白菜の和え物 しらすし 牛乳200ml	ロールパン ご飯・のり みそ汁 大根スープ ソーセージのケチャップ炒め キャベツサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 がんもとの煮つけ ほうれん草のおかか和え 温泉卵 牛乳200ml	黒糖ロール ご飯・のり みそ汁 コンボクサージュ 洋風卵焼き チーズサラダ バナナ・牛乳200ml
昼食	味噌ラーメン 餃子 かにかまの和え物 りんごジュース	ご飯 すまし汁 鶏肉のピカタ じゃがいもの炒め物 のり和え	ご飯 かき玉汁 鯉のなめ煮ソース 肉野菜炒め コンソメスープ	あんかけ 焼きそば 野菜スープ スイートポテト ほうれん草のごま和え	まぐろソースカツ丼 すまし汁 高野豆腐と野菜の煮物 コンソメスープ ジョアストロベリー	ご飯 冬瓜のスープ 豚肉のにんにくソース チーズポテト アスパラサラダ ミックスフルーツ	ご飯 すまし汁 鯖のちゃんちゃん焼き 豆腐のおとし揚げ 青菜の和え物
夕食	ご飯 大豆入り野菜スープ 鯖のムニエルグリーンソース きのこのソテー マセドアンサラダ ミックスフルーツ	ソーセージピラフ コンボクサージュ かじきの黒コンヨウ焼き シーサーサラダ アエミかん	青梗菜肉桂糖 すまし汁 厚揚げの煮物 ツナ和え なし	ご飯 ビーフのポタージュ えびパスタ 野菜とコンのソテー サラミサラダ りんご	ご飯 すまし汁 鶏肉のレモンソース 青菜の炒り卵 オクラとかにかまの和え物 寒天みかん	青菜ごはん とうろく昆布汁 ぶりのみそ焼き なすの揚げ煮 キャベツの昆布和え ダイズゼリーぶどう	ご飯 ザーサイスープ 肉団子の甘酢 ツナじゃが煮 青菜のナムル プリン
エネルギー(kcal)	2,357	2,213	2,312	2,212	2,271	2,293	2,311
たんぱく質(g)	93.5	98.2	94.0	87.7	88.5	87.9	95.2
脂質(g)	68.6	58.7	73.3	54.3	75.6	75.3	77.9

	29(日)	30(月)	お知らせ		合同防災訓練(東村山福祉団・希望の郷東村山)	
朝食	ご飯 小松菜のスープ かにと豆腐の中華煮 ごま和え 納豆 牛乳200ml	ご飯 みそ汁 鯖の塩焼き 白菜のとりも煮 黄桃缶 ジャーマンサラダ	◎9月7日(土)防災訓練 昼食は災害用食料で炊出し訓練を行います。 ◎9月15日(日)～16日(月)宿泊旅行(ひまわり) ◎9月23日(月)～24日(火)宿泊旅行(たいよう)		9月7日(土)防災訓練があります。 昼食は、屋外で配布します。 【メニュー】やきとりご飯・けんちん汁・野菜ジュース 1. お湯を沸かします。 2. アルファ米にお湯を注ぎ30分待ちます。 3. 焼き鳥缶詰を炊き上がったご飯に混ぜます。 4. けんちん汁の缶詰を開け、鍋に入れます。 5. 水を注ぎ火にかけます。 6. 出来上がったご飯と汁を蓋つき容器にて配布します。 ※職員は持ち運びしやすいかごやワゴンなどを持って	
昼食	カレーうどん 南瓜煮 ツナサラダ 【誕生日会】 ぶどうケーキ	ご飯 すまし汁 鶏肉のカルタソース じゃがいものきんぴら キャベツのみそ和え ダイズゼリーりんご	◎9月2日(月)始業式 給食開始:2日～(清瀬)・3日～(小平) ◎9月13日(金)～14日(土)防災宿泊訓練 高1(小平) ◎9月20日(土)～21日(日)防災宿泊訓練 高1・高2(清瀬) ◎9月21日(土)授業参観(小平) ◎9月24日(火)授業参観振替休日(小平)		◎9月7日(土)おやつに手作りいもようかん提供します。 ◎9月29日(日)★誕生日会はおどろのケーキを提供します。	
夕食	ご飯 ミネストローネ 牛肉コロッケ 冬瓜のえびあん 野菜ジュースゼリー	青梗菜チャーハン 大豆入り野菜スープ 中華風卵焼き 野菜の和え物 カットパイ	◎9月の検査当番は「たいよう」ユニットです。 土日祭日の朝食、昼食、夕食および平日の夕食各1食が対象です。		 	
エネルギー(kcal)	2,469	2,547	2,115	2,115	2,264	2,282
たんぱく質(g)	84.0	85.0	87.3	87.3	90.2	88.9
脂質(g)	65.6	67.7	55.2	55.2	67.4	62.7