



8月・9月の献立表



建国幼・小・中・高等学校



日付	献立	主な材料名
8/28日(月)	カレーライス ミモザサラダ	豚肉 人参 じゃが芋 玉ねぎ パーモントカレールウ ジャワカレールウ インドカレールウ キャベツ 胡瓜 人参 卵
29日(火)	白身魚チリソース フライビーンズ 三色ナムル かき玉汁	骨なしホキ 玉ねぎ 土生姜 にんにく 片栗粉 キャベツ 水煮大豆 白ごま 大根 人参 小松菜 白ごま 卵 青ねぎ
30日(水)	担々麺 チャーハン	中華そば 豚ミンチ 土生姜 白ねぎ チンゲン菜 焼豚 玉ねぎ 青ねぎ 人参 卵 白ごま
31日(木)	鶏肉のチンジャオロース 千切り大根の炒り煮 キャベツの塩昆布和え 味噌汁	鶏もも肉 にんにく 片栗粉 水煮筍 玉ねぎ ピーマン パプリカ(赤・黄) 土生姜 切り干し大根 人参 うす揚げ キャベツ 塩吹き昆布 そうめん 青ねぎ
9/1日(金)	厚揚げと豚肉の五目丼 小松菜とかまぼこの塩炒め 味噌汁	厚揚げ 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 干しいたけ (冷)グリーンピース 小松菜 色板かまぼこ えのき茸 わかめ(国)
2日(土)	甘酢肉団子 蒸し鶏の中華和え 大根と人参の金平 すまし汁	豚ミンチ 玉ねぎ 卵 パン粉 玉ねぎ 人参 ピーマン 水煮筍 干しいたけ にんにく 鶏むね肉 太もやし 胡瓜 わかめ(国) 大根 人参 白ごま 豆腐 みつば
4日(月)	ポークのきのこ炒め れんこんサラダ チンゲン菜のおかかぼん酢 味噌汁	豚肉 玉ねぎ 本しめじ えのき茸 ピーマン キャベツ 金平れんこん 人参 胡瓜 ポークハム チンゲン菜 花かつお うす揚げ 青ねぎ
5日(火)	鶏肉の磯辺揚げ 平天と野菜の甘辛煮 大根と胡瓜のごま酢和え 味噌汁	鶏もも肉 青のり粉 小麦粉 卵 キャベツ 平天 金平れんこん つきこんにやく(国) 人参 大根 胡瓜 白ごま おつゆ麩 青ねぎ
6日(水)	鶏クツパ かき揚げ キムチ	鶏もも肉 豆もやし 大根 人参 水煮筍 干しいたけ 卵 青ねぎ にんにく 土生姜 南瓜 玉ねぎ 青ねぎ 小麦粉 卵 キムチ
7日(木)	マーボー野菜 パンプキンサラダ ほうれん草のナムル 味噌汁	豚ミンチ じゃが芋 玉ねぎ なす 人参 青ねぎ 南瓜 胡瓜 卵 ほうれん草 人参 白ごま えのき茸 わかめ(国)
8日(金)	鯖の塩焼き 大根のそぼろ煮 春雨とちくわのサラダ 味噌汁 キムチ	塩鯖 大葉 大根 豚ミンチ 人参 春雨 わかめ(国) ちくわ キャベツ うす揚げ キムチ
11日(月)	チキンカツ 高野豆腐の玉子とじ チンゲン菜の磯和え 味噌汁	鶏むね肉 小麦粉 卵 パン粉 キャベツ 高野豆腐 (冷)グリーンピース 卵 チンゲン菜 人参 刻みのり じゃが芋 玉ねぎ
12日(火)	豚肉生姜焼き 南瓜とちくわの煮物 白菜ツナサラダ 味噌汁	豚肉 玉ねぎ 太もやし ピーマン キャベツ 土生姜 南瓜 煮込みちくわ 白菜 人参 ツナフレーク そうめん 青ねぎ
13日(水)	キムチチヂメ れんこんはさみフライ	豚肉 白菜 玉ねぎ 大根 えのき茸 豆腐 白菜キムチ 金平れんこん 鶏ももミンチ 玉ねぎ 土生姜 卵 小麦粉 卵 パン粉 白ごま
14日(木)	十六穀米 なすとピーマンのひき肉炒め 厚揚げ煮 きゃべつの塩昆布和え 味噌汁	十六穀米 豚ミンチ なす ピーマン 玉ねぎ 水煮筍 パプリカ(赤) 厚揚げ 人参 板こんにやく(国) キャベツ 胡瓜 塩吹き昆布 太もやし わかめ(国)
15日(金)	カレーうどん ちくわの天ぷら わかめおにぎり	細うどん 牛肉 玉ねぎ 白ねぎ ほうれん草 人参 うす揚げ パーモントカレールウ ジャワカレールウ インドカレールウ 煮込みちくわ 小麦粉 卵 わかめご飯の素
16日(土)	そぼろ丼 じゃこ豆腐サラダ 味噌汁	鶏ももミンチ 玉ねぎ 人参 土生姜 卵 チンゲン菜 刻みのり 豆腐 キャベツ わかめ(国) 胡瓜 ちりめんじゃこ 大根 うす揚げ
19日(火)	ヤンニョンフィッシュ チンゲン菜の玉子炒め ひじきサラダ 味噌汁	骨なしホキ 小麦粉 片栗粉 にんにく 土生姜 キャベツ チンゲン菜 干しいたけ 卵 ひじき 大根 ツナフレーク 人参 白菜 青ねぎ
20日(水)	ひき肉ガーリック炒飯 イカ&じゃが芋唐揚げ 野菜スープ	牛ミンチ 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 (冷)コーン バター にんにく ロールイカ じゃが芋 小麦粉 大根 キャベツ 人参
21日(木)	豚肉のねぎ塩炒め 大学芋 小松菜の和え物 味噌汁	豚肉 玉ねぎ 太もやし パプリカ(黄) 青ねぎ にんにく さつま芋 黒ごま はちみつ 小松菜 人参 豆腐 青ねぎ
22日(金)	チキン南蛮 ナポリタン 大根サラダ 味噌汁	鶏むね肉 卵 片栗粉 玉ねぎ 人参 ピーマン 卵 キャベツ スパゲティー 玉ねぎ (冷)グリーンピース ポークハム 大根 人参 胡瓜 南瓜 青ねぎ
25日(月)	白身魚の竜田揚げ 春雨とハムの炒め物 れんこんナムル 味噌汁	骨なしホキ 土生姜 片栗粉 キャベツ レモン 春雨 ポークハム ピーマン 玉ねぎ 土生姜 金平れんこん 人参 白ごま 花麩 青ねぎ
26日(火)	ピビンパ ちくわの磯辺揚げ わかめスープ キムチ	牛ミンチ 豚ミンチ ぜんまい ほうれん草 人参 大根 胡瓜 豆もやし 卵 煮込みちくわ 小麦粉 卵 青のり粉 わかめ(国) 白ごま 出し昆布 キムチ
27日(水)	鶏肉のオイスターソース炒め ポテトサラダ キャベツのちりめん和え かき玉汁	鶏もも肉 水煮筍 人参 ピーマン パプリカ(黄) じゃが芋 人参 (冷)グリーンピース 卵 キャベツ ちりめんじゃこ 卵 青ねぎ
28日(木)	キーマカレー マカロニサラダ	豚ミンチ 水煮大豆 玉ねぎ 人参 ピーマン 卵 パーモントカレールウ ジャワカレールウ インドカレールウ マカロニ ポークハム 胡瓜 人参
30日(土)	ちゃんぽん麺 おにぎり	中華そば 豚バラスライス キャベツ 玉ねぎ 人参 太もやし 青ねぎ きくらげ 色板かまぼこ 白ごま

都合により献立が変更になる場合があります。

こども園 9日(土)	ハヤシライス コールスローサラダ卵のせ	牛肉 玉ねぎ 本しめじ じゃが芋 人参 ハヤシルウ キャベツ パプリカ(赤) 卵
こども園 29日(金)	オムライス ミニハンバーグ 白菜のコンソメスープ	鶏もも肉 玉ねぎ 本しめじ ピーマン 卵 牛ミンチ 豚ミンチ 玉ねぎ 卵 パン粉 キャベツ 白菜 人参