

にこにこ給食



9月エンジョイランチ

月 3日	火 4日	水 5日	木 6日	金 7日
マーボ豆腐 ごはん	ハヤシチュー ごはん	ポークチャップ ごはん	だいこんのそぼろに ごはん	とんかつ ごはん
10日	11日	12日	13日	14日
にくじゃが ごはん	トマトソースハンバーグ ごはん	エビカツ ツナドッグ	わんたん やきそば	そぼろに ごはん
17日	18日	19日	20日	21日
けいろうのひ 				
	カレー ごはん	にくだんご ごはん	とりのてりやき ごはん	メンチカツ ごはん
	24日	25日	26日	27日
ぶりかえきゅうじつ 				
	エビフライ ごはん	とりとやさいのうまに ごはん	とりのからあげ ごはん	ミニハンバーグ ごはん

9月 にここ給食献立表



働美幸軒 にここ給食
川崎市川崎区桜本1-20-18
電話 044 (280) 0077



管理栄養士：竹内 仁美

S スプーンを使うと食べやすいです。

日付	曜日		主食	献立	カロリー	体をつくる	熱や力になる	体調を整える
3	月	S	ごはん	麻婆豆腐 タコ焼き こんにやく煮 青菜の煮浸し 杏仁豆腐	331	豚肉 タコ 豆腐 油揚げ 乳製品	こめ 植物油脂 こんにやく	玉葱 小松菜 キャベツ
4	火	S	ごはん	ハヤシチュー ハムカツ 野菜ソテー ブロッコリー みかん缶	315	牛肉 豚肉 鶏肉	こめ 植物油脂 ジャがいも	人参 玉葱 ブロッコリー キャベツ みかん缶
5	水		ごはん	ポークチャップ オムレツ 人参煮 マカロニサラダ りんご缶	308	豚肉 玉子	こめ 植物油脂 ジャがいも マカロニ	玉葱 人参 コーン グリーンピース トマト きゅうり りんご缶
6	木	S	ごはん	大根のそぼろ煮 イカの天ぷら 枝豆 青菜のおかか和え 白桃缶	320	豚肉 イカ 削り節	こめ 植物油脂 ごま	大根 インゲン 小松菜 もやし 枝豆 白桃缶
7	金	S	ごはん	とんかつ 花がんも 野菜カレーソテー 枝豆サラダ マンゴープリン	315	豚肉 豆腐 乳製品	こめ 植物油脂	キャベツ 玉葱 人参 ピーマン 枝豆 コーン きゅうり マンゴー果汁
10	月		ごはん	肉じゃが 春巻 ブロッコリー ひじき煮 りんご缶	332	豚肉 ひじき 油揚げ	こめ 植物油脂 ジャがいも 白滝	玉葱 人参 コーン ブロッコリー りんご缶
11	火		ごはん	トマトソースハンバーグ 野菜ソテー ポテトサラダ 白桃缶	313	鶏肉	こめ 植物油脂 ジャがいも	玉葱 トマト 人参 コーン グリーンピース キャベツ 白桃缶
12	水	S	ツナドッグ	エビカツ 肉野菜炒め 人参煮 春雨サラダ いちご杏仁豆腐	319	豚肉 ツナ エビ イカ すり身 乳製品	パン 植物油脂 春雨	キャベツ きゅうり コーン 玉葱 人参 もやし 枝豆
13	木		焼きそば	わんだん 大根と人参の煮物 枝豆 わかめサラダ みかん缶	365	鶏肉 すり身 豆腐 わかめ	中華麺 植物油脂	玉葱 人参 キャベツ もやし きゅうり 大根 枝豆 みかん缶
14	金	S	ごはん	そぼろ煮 竹輪の磯辺揚げ こんにやく煮 青菜の磯和え マンゴープリン	401	豚肉 すり身 海苔 青海苔 乳製品	こめ 植物油脂 白滝 ジャがいも こんにやく	白菜 玉葱 小松菜 もやし マンゴー果汁
18	火	S	ごはん	カレー グリーンサラダ マンゴープリン	413	豚肉 乳製品	こめ 植物油脂 ジャがいも	玉葱 人参 きゅうり キャベツ コーン マンゴー果汁
19	水	S	ごはん	肉団子 スパゲティナポリタン コーンのつまみ揚げ ツナサラダ 杏仁豆腐	355	鶏肉 豚肉 ツナ すり身 乳製品	こめ 植物油脂 スパゲティ	玉葱 人参 コーン グリーンピース きゅうり キャベツ
20	木		ごはん	鶏の照り焼き 厚焼玉子 枝豆 青菜のごま和え みかん缶	386	鶏肉 玉子	こめ 植物油脂 ごま	小松菜 人参 枝豆 みかん缶
21	金		ごはん	メンチカツ 青菜ソテー 人参煮 キャベツサラダ 白桃缶	437	牛肉 豚肉 鶏肉	こめ 植物油脂	人参 玉葱 小松菜 キャベツ もやしコーン きゅうり 白桃缶
25	火	S	ごはん	エビフライ 野菜のクリーム煮 ブロッコリー 野菜ソテー いちご杏仁豆腐	424	エビ 乳製品	こめ 植物油脂	白菜 玉葱 人参 キャベツ ブロッコリー
26	水		ごはん	鶏と野菜の旨煮 竹輪カレー天 こんにやく煮 切干大根煮 白桃缶	364	鶏肉 すり身 油揚げ	こめ 植物油脂 こんにやく 白滝	白菜 人参 しめじ 大根 白桃缶
27	木		ごはん	鶏の唐揚げ 青菜の煮浸し 人参煮 スパゲティサラダ りんご缶	379	鶏肉 ツナ 油揚げ	こめ 植物油脂 スパゲティ	キャベツ コーン 人参 小松菜 りんご缶
28	金	S	ごはん	ミニハンバーグ 野菜カレーソテー 枝豆 ブロッコリーサラダ マンゴープリン	343	豚肉 鶏肉 乳製品	こめ 植物油脂 ごま	キャベツ 玉葱 人参 ピーマン 枝豆 ブロッコリー カリフラワー コーン かぼちゃ マンゴー果汁

※ 食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。

※ 毎日お届けするお弁当は食品衛生上、当日の午後1時までにお召し上がりください。

産地のご案内(主なもの) 人参(北海道)、キャベツ(愛知、北海道)、玉葱(北海道)、ジャがいも(北海道)

玉子類(熊本、兵庫)、小松菜とほうれん草(熊本産の冷凍)、鶏肉(ブラジル)、豚肉と牛肉(オーストラリア)、魚類(ニュージーランド、チリ)、お米(北海道、長野)

※ 使用している魚は骨を極力抜いていますが、まれに小骨が入っている可能性がありますので、喫食時にはご注意ください。

※ 煮物に使用している出汁には「さば」が含まれています。

食材の産地についてのご報告（9月）

生鮮食材（主に野菜）の産地

9月の食材（予定含む）

人参 北海道

玉葱 北海道

キャベツ 長野、北海道

玉子類 兵庫、熊本

じゃがいも 北海道

産地は、季節で変化していきますのでご了承下さい。

- 2、葉物で入荷が不安定な、ほうれん草と小松菜は冷凍（熊本産）を使用しています。
- 3、水については、神奈川県で水が汚染された場合は、三島市の水道水を使用します。
- 4、肉類はO157、狂牛病、鶏インフルエンザの問題と、放射能汚染に対処するため、下記の産地のものを使用しています。（ポジティブリストで安全証明確認）
 - 豚肉 オーストラリア
 - 鶏肉 ブラジル
 - 牛肉 オーストラリア
- 5、牛乳を使用するメニューは採用しておりません
- 6、魚の加工品（フライ、さつま揚げ、かまぼこ）は、原材料を輸入したものを国内で加工した食材を利用しています。
（例 白身フライ ニュージーランド産のホキを香川県の工場で加工）
- 7、お米
北海道、長野