



令和7年度 9月

曜日	月	火	水	木	金	土
	1・29	2・16・30	3・17	4・18	5・19	6・20
屋食	鮭のフライ ベイクドポテト スープ	豚の和風ソース炒め きゅうりとひじきのごまサラダ みそ汁	さらさ豆腐のあんかけ 土佐和え すまし汁	さばの香味焼き 千切り煮 みそ汁	パン ハッシュドビーフ コーンサラダ	酢豚 スープ
おやつ	牛乳 たいやき	アイスクリーム ホームパイ	牛乳 スイートトースト	パバロア	牛乳 クラッカーサンド	牛乳 ビスコ
	食材名	食材名	食材名	食材名	食材名	食材名
	米 45	米 45	米 45	米 45	強力粉 35 マーガリン 3.5 ドライイースト 0.3 塩・さとう 0.5・2.2 スキムミルク 0.9 牛乳 27	米 45 豚肉 40 しょうが 2 しょうゆ 3 片栗粉 5 油 4 干しいたけ 0.5 玉ねぎ 50 人参 15 ピーマン 10 じゃが芋 25 ざらめ 2 酢 2 しょうゆ 1 鶏ガラ 1 醤油 1 1
	鮭 50 しょうゆ 2.5 みりん 2.5 パン粉 8 卵 4 小麦粉 3 油 4 マヨネーズ 4 卵 10 きゅうり 5 牛乳 2.4	豚肉 50 しょうゆ 1 油・りんご 0.5・0.6 酒・酢 0.3・1 しょうゆ 1 さとう 1.4 きゅうり 25 ひじき 3.5 かつおだし 10 みりん 2 マヨネーズ 5 ごま・しょうゆ 1.2・2.4	鶏ひき肉・豆腐 25・30 干しいたけ・人参 0.5・5 竹の子・きぬさや 3・5 塩・油・ざらめ 0.5・3・4.5 しょうゆ・片栗粉 4・4.3 きゃべつ・小松菜 35・10 人参・花かつお 5・0.5 しょうゆ 2 昆布だし 0.8 麩・かまぼこ 3・6 オクラ・塩 5・0.2 しょうゆ 1 昆布・かつおだし 150	さば 50 にんにく 0.3 しょうが 0.6 ねぎ・ごま油 1.8・0.6 みりん 1.6 しょうゆ 2 切干大根 8 油揚げ 8 人参・枝豆 8・2 ざらめ・しょうゆ 3・2.7 昆布・かつおだし 34 きゃべつ・えのき 30・10 わかめ・みそ 0.3・6 かつおだし 120 煮干 100 牛乳 65 生クリーム 16 バター・さとう 13 ゼラチン 2 ココア 1.3	強力粉 35 マーガリン 3.5 ドライイースト 0.3 塩・さとう 0.5・2.2 スキムミルク 0.9 牛乳 27 牛肉・玉ねぎ 30・40 じゃが芋・人参 30・10 グリーンピース 4 小麦粉 4 トマトケチャップ 15 ざらめ・しょうゆ 1・2 ハヤシルウ 5 コーン 10 きゃべつ 30 きゅうり 10 人参・酢 5・3 油・しょうゆ 1.5・2 牛乳 100 クラッカー 24 いちごジャム 5 クリームチーズ 5	米 45 豚肉 40 しょうが 2 しょうゆ 3 片栗粉 5 油 4 干しいたけ 0.5 玉ねぎ 50 人参 15 ピーマン 10 じゃが芋 25 ざらめ 2 酢 2 しょうゆ 1 鶏ガラ 1 醤油 1 1 きゃべつ 40 コーン 7 わかめ 0.3 鶏ガラ 1 牛乳 100 ビスコ 100
	じゃが芋 50 もやし 20 玉ねぎ 30 わかめ 0.3 コンソメ 1.5 煮干 100 牛乳 100 たいやき 40	かぼちゃ・玉ねぎ 30・20 ねぎ・みそ 2・6 かつおだし 120 煮干 100 アイスクリーム 75 ホームパイ	食パン・さつまいも 15・30 バター・さとう 3・3 生クリーム 5 レーズン・卵 2・2.5	牛乳 100	牛乳 100	牛乳 100

曜日	月	火	水	木	金	土
	8・22	9	10・24	11・25	12・26	13・27
屋食	鶏肉の照り焼き ジャーマンポテト みそ汁	利休焼 きゃべつのツナ和え すまし汁	ピザバーグ スパゲティソース スープ	バターチキンカレー きゃべつのレモンドレッシング オレンジゼリー	あじの南蛮漬け かぼちゃのごま和え みそ汁	カレーピラフ 鮭の和風グラタン スープ
おやつ	シャーベット	牛乳 オムレット	牛乳 きらきらゼリー	牛乳 梨	牛乳 はちみつチーズパン	牛乳 サッポロポテト
	食材名	食材名	食材名	食材名	食材名	食材名
	米 45	米 45	米 45	米 60 鶏肉 35 玉ねぎ 50 人参 15 にんにく 0.1 バター 1 トマト 12 さとう 0.6 粉チーズ 1.2 カレールウ 7 バター 1 牛乳 20	米 45 あじ・片栗粉 50・2.5 油・玉ねぎ 3・10 人参 5 玉ねぎ 20 ピーマン 5 しょうゆ 3 さとう・酢 3・3 昆布・かつおだし 20 かぼちゃ 50 ごま 2 しょうゆ 1.5 ざらめ 1.5 豆腐・しめじ 35・10 小松菜・みそ 5・6 かつおだし 120 煮干 100 牛乳 100	米 55 カレー粉 0.3 マジックブイヨン 0.3 ウインナー 4 玉ねぎ 20 人参 5・5 ピーマン 1 バター・塩 1・0.4 さけ 30 じゃが芋 50 ねぎ・塩 3・0.5 ごま 2.5 小麦粉 3.8 牛乳 30 しょうゆ 0.5 さとう 0.5 チーズ 13 きゃべつ 30 玉ねぎ 10 わかめ 0.3 マジックブイヨン 1.5
	鶏肉 55 さとう 2.4 しょうゆ 2.4 片栗粉 0.8 じゃが芋 50 玉ねぎ 20 ウインナー 9 マーガリン 2 コンソメ 0.5 パセリ 0.1 きゃべつ 30 人参 8 わかめ 0.3 みそ 6 かつおだし 120 煮干 100 シャーベット 100	豚肉 50 ごま 3 さとう 2.5 しょうゆ 2.5 きゃべつ 30 ツナ 10 コーン 10 しょうゆ 2 さとう・酢 1・1 そうめん 12 人参・わかめ 7・0.3 塩・しょうゆ 0.2・1 昆布・かつおだし 150 煮干 100 牛乳 100 ホットケーキミックス 5 卵・さとう 12.5・5 油・生クリーム 1.8・12 バナナ・キャラメル 12・5	合ひき肉・玉ねぎ 40・15 人参・パン粉 5・5 牛乳・卵 3・5 ピーマン 3 トマトケチャップ 5 ウスターソース 1.5 チーズ 8 スパゲティ 10 きゃべつ 30 人参・コーン 8・5 油・しょうゆ 2・1.5 卵・かにかまぼこ 20・9 チンゲン菜・鶏ガラ 10・1.2 煮干 100 りんごジュース 40 寒天・さとう 0.4・6 バイン缶 15 みかん缶 15	米 60 鶏肉 35 玉ねぎ 50 人参 15 にんにく 0.1 バター 1 トマト 12 さとう 0.6 粉チーズ 1.2 カレールウ 7 バター 1 牛乳 20 きゃべつ 40 きゅうり 10 人参 7 レモン 3 さとう 1.5 しょうゆ 1.5 オレンジジュース 60 アガー・さとう 1・3 牛乳 100 梨 80	米 45 あじ・片栗粉 50・2.5 油・玉ねぎ 3・10 人参 5 玉ねぎ 20 ピーマン 5 しょうゆ 3 さとう・酢 3・3 昆布・かつおだし 20 かぼちゃ 50 ごま 2 しょうゆ 1.5 ざらめ 1.5 豆腐・しめじ 35・10 小松菜・みそ 5・6 かつおだし 120 煮干 100 牛乳 100 強力粉・はちみつ 25・2.5 塩・マーガリン 0.5・1.5 チーズ・牛乳 8・15	米 55 カレー粉 0.3 マジックブイヨン 0.3 ウインナー 4 玉ねぎ 20 人参 5・5 ピーマン 1 バター・塩 1・0.4 さけ 30 じゃが芋 50 ねぎ・塩 3・0.5 ごま 2.5 小麦粉 3.8 牛乳 30 しょうゆ 0.5 さとう 0.5 チーズ 13 きゃべつ 30 玉ねぎ 10 わかめ 0.3 マジックブイヨン 1.5 牛乳 100 サッポロポテト

9月23日は『秋分の日』

秋分の日とは、暑い夏から涼しい秋へと変わりはじめ、昼の長さや夜の長さが同じになる日で、この日を境に夜の長さが長くなっていきます。

秋分の日には食べる物は、おはぎや旬の食材を使った料理（秋刀魚の塩焼き・栗おこわ・きのこの炊き込みご飯など）がよく食べられています。

秋の味覚を楽しみながら、秋の訪れを感じてください。

あじの南蛮漬け(4人分)

材料:あじ-4切れ 玉ねぎ-1/6個 人参-1/10本  
ピーマン-1/2個 片栗粉-大さじ1 揚げ油-適量  
酢-小さじ2 しょうゆ-小さじ2 さとう-小さじ4  
だし-大さじ5

作り方:①玉ねぎ・人参・ピーマンは千切りにし、耐熱容器に入れレンジで加熱して柔らかくしておく。  
②酢・しょうゆ・さとう・だしをよく混ぜ、①の中に入れる。  
③あじはひと口大に切り、片栗粉をまぶして170度の油で中まで火が通るまでよく揚げる。  
④③が熱いうちに①をからませ20分程漬け込む。  
⑤器に盛り付け、上から漬け汁をかけて完成。

