

9 月 給食献立予定表

日	曜		献立名	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
1	月	🍴	ご飯 ハヤシチュー 和風サラダ 果物	米 じゃが芋 油 小麦粉 ごま	牛肉 鶏肉 みそ	玉葱 人参 トマト缶 キャベツ きゅうり	502	14.4
2	火		ご飯 アジフィーレフライ キャベツとパインのサラダ 春雨スープ	米小麦粉でんぷん 油 春雨 ごま油	アジ 豚肉	キャベツきゅうり人参 チンゲン菜 しめじ	463	14.2
3	水		ご飯 若草焼き 切り干し大根の煮物 豚汁	米 砂糖 油	豆腐 卵 油揚げ 豚肉 いりこ みそ	にら 切り干し大根 人参玉葱キャベツ	508	16
4	木		パン ポークビーンズ コールスロー スープ	じゃが芋 砂糖 マヨネーズ パン	大豆 豚肉ベーコン ヨーグルト	玉葱 人参 キャベツ きゅうり	494	14.8
5	金		ご飯 麻婆豆腐 ナムル わかめスープ	米 砂糖 ごま油 でんぷん	豆腐 豚ひき肉 わかめ みそ	玉ネギ にら 小松菜 人参もやししょうが	509	14.8
6	土							
7	日							
8	月		(リクエスト給食) わかめご飯 春雨サラダ 鶏のマーマレード焼き 豆乳スープ 果物	米 春雨 油 マーマレード	鶏肉 豆乳 豆腐 ハム わかめ	キャベツ きゅうり 玉葱 人参	460	14.6
9	火		ご飯 ぎせい豆腐 甘酢和え みそ汁	米 砂糖 焼ふ ごま油	豆腐 鶏ひき肉 干しひじき 卵 みそ	玉葱人参椎茸小松菜 キャベツ きゅうり	470	15.5
10	水		ご飯 魚のピカタ ポテトサラダ きのことスープ	米 小麦粉 じゃが芋	ホキ 卵 ベーコン	青ピーマン玉葱人参 しめじ 椎茸葉ねぎ	499	16.1
11	木		ご飯 ツナじゃが 中華あえ みそ汁	米 じゃが芋しらたき 油 砂糖ごま油	ツナ缶 卵 油揚げ みそ いりこ	玉葱 人参ねぎ キャベツ きゅうり	489	14
12	金		午前中保育					
13	土							
14	日							
15	月		敬老の日					
16	火		パン チーズミートじゃが かみかみサラダ スープ	パン油 じゃが芋 バター コーン缶	豚肉 しらす干し 大豆 チーズ	玉葱 人参 きゅうり チンゲン菜	507	15.6
17	水	🍴	カレーピラフ 鶏のから揚げ キャロットサラダ スープ	米 バター 砂糖 油	鶏肉 ベーコン 卵 チーズ	玉葱 小松菜 人参 しめじ もやしえのき	504	15.7
18	木		ご飯 魚のみそ照り焼き あっさり納豆 村雲汁	米 砂糖 でんぷん	さば みそ 納豆 豆腐 卵 いりこ	しょうがもやし人参 えのき チンゲン菜	494	17.9
19	金		ご飯 ブルコギ にら玉スープ 果物	米 ごま油 ごま でんぷん	牛肉 みそ 卵	玉葱人参青ピーマン ニンニク しょうが	514	16.1
20	土							
21	日							
22	月	🍴	(お月見会) ご飯 ホークカレー さつまいのオレンジ 煮 いんげん	米 じゃが芋 油 さつまい	豚肉 牛乳 ツナ缶 ハム	玉葱 人参小松菜 キャベツ きゅうり	513	15.6
23	火		秋分の日					
24	水	🍴	パン 南瓜のクリーム煮 ひじきのサラダ 果物	とうもろこしマカロニ 油小麦粉バターパン	鶏肉 干しひじき スキムミルク	南瓜 玉葱 人参 いんげん きゅうり	518	16.1
25	木		ご飯 やみつきチキン ごまマヨネーズ和え ワンタンスープ	米 砂糖 ワンタンの 皮 マヨネーズ ごま	鶏肉 竹輪	ニンニク キャベツ 人参きゅうり玉葱	501	16.8
26	金		ご飯 煮魚 酢みそ和え けんちん汁	米 砂糖 ごま	さば みそ 竹輪 鶏肉 油揚げ 豆腐	キャベツ きゅうり 人参 ごぼう小松菜	501	16.4
27	土							
28	日							
29	月		ご飯 豚肉のカレー炒め チンゲン菜と卵のスープ 果物	米 じゃが芋 油 でんぷん	豚肉 卵	玉葱 青ピーマン チンゲン菜 しめじ	460	15.6
30	火		ご飯 魚のマヨネーズ焼 ツナとわかめの酢の物 豆乳汁	米 でんぷん 油 ごま 砂糖	メルルーサ わかめ ツナ缶 豆乳 みそ	しょうが きゅうり 人参 玉葱小松菜	462	15.1
31	水							

入荷の都合により献立及び材料の一部を変更する事があります。スプーンの必要な日はマークを付けています。お忘れなく