

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	火	始業式					
2	水	ご飯 魚のレモン焼き ポテトサラダ きのコスープ	米 小麦粉 砂糖 油 ごま油じゃが芋	ホキ 油揚げ ハム	レモンきゅうり人参 玉葱 えのき しめじ	464	14.7
3	木	ご飯 魚の煮つけ あっさり納豆 みそ汁	米 砂糖 じゃが芋	赤魚 納豆 油揚げ みそ	玉葱 人参 もやし かぼちゃ	485	14.9
4	金	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 きゅうりと水菜の和え物 かき玉汁	米 油 砂糖 ごま でんぶん	厚揚げ 豚肉 豆腐	いんげん玉葱人参 きゅうり チンゲン菜	464	15.3
5	土						
6	日						
7	月	🔪 ご飯 夏野菜のカレー グリーンサラダ 果物	米 じゃが芋 油 小麦粉 バター	豚肉	かぼちゃ ナス 人参 キャベツ きゅうり	494	14.4
8	火	ご飯 アジフィーレフライ 小松菜のサラダ トマトスープ	米 小麦粉 パン粉 油 じゃが芋	あじ ベーコン	小松菜もやし 人参 トマト 玉葱	486	14.7
9	水	ご飯 鶏の甘煮 わかめの酢の物 中華スープ	米 油 砂糖 ごま ごま油 でんぶん	鶏肉 わかめ かつお節	玉葱 トマト きゅうり 人参 チンゲン菜	510	15.7
10	木	ご飯 雑菜 しらす和え みそ汁	米 油 春雨 砂糖 ごま じゃが芋	豚肉 卵 シラス干し 油揚げ みそ	キャベツ もやし人参 干し椎茸 きゅうり	486	14.7
11	金	ご飯 肉豆腐 ごま和え 五目汁	米 砂糖 ごま	豆腐 牛肉 厚揚げ わかめ みそ	キャベツ もやし人参 玉葱 かぼちゃ	454	14
12	土						
13	日						
14	月	(リクエスト給食) 野菜ラーメン ポテトサラダ ーロゼリー	油 中華めん 砂糖 じゃが芋	豚肉 みそ 牛乳 ハム	キャベツ きゅうり 玉葱 もやし人参	488	14.6
15	火	🔪 パン シチュウ コールスロー 果物	パン じゃが芋 マヨネーズ	牛肉 ハム	かぼちゃ 玉葱人参 キャベツ きゅうり	505	13.7
16	水	ご飯 魚の照り焼き ハリハリなます みそ汁	米 砂糖	サワラひじき油揚げ 厚揚げ わかめ	切り干し大根 人参 きゅうり 玉葱	455	15.2
17	木	ご飯 豆腐のハンバーグ 酢みそ和え みそ汁	米 砂糖 ごま	豆腐 鶏肉 卵 みそ わかめ	玉葱 人参干し椎茸 キャベツ きゅうり	507	15.6
18	金	午前保育					
19	土						
20	日						
21	月	敬老の日					
22	火	国民の休日					
23	水	秋分の日					
24	木	ご飯 うさぎ型ハンバーグ ひじき炒め煮 みそ汁	米 油 パン粉 砂糖	鶏肉 豚肉 ひじき 油揚げ みそ	玉葱 大根 人参 いんげん えのき	486	14.1
25	金	午前保育					
26	土						
27	日						
28	月	ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 カミカミサラダ ワンタンスープ	米 じゃが芋 コーン 油 砂糖マヨネーズ	鶏肉 しらす干し 大豆 豚肉 竹輪	玉葱 人参いんげん キャベツ きゅうり	503	15.1
29	火	🔪 パン かぼちゃのクリーム煮 マリネサラダ 果物	パンコーン マカロニ 油	鶏肉 ベーコン ハム スキムミルク	かぼちゃ 玉葱人参 キャベツ ビーマン	453	15.6
30	水	ご飯 魚のコーンフレーク焼き キャロットサラダ みそ汁	米 マヨネーズ ごま	メルルーサ ツナ 豆腐 みそ	人参 玉葱 小松菜 えのき	520	17.1
31	木						

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🍴 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

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	火	ご飯 チャンブル ツナとわかめの酢の物 みそ汁	米 油 ごま 砂糖	豆腐 豚肉 卵 みそ わかめツナ厚揚げ	人参 もやし なす 玉葱きゅうり	485	15
2	水						
3	木						
4	金						
5	土	ご飯 チキンカツ 焼きうどん 野菜焼売 れんこん煮 金平ごぼう フルーツ缶	米 油 砂糖 パン粉 めん	鶏肉 豚肉	キャベツ れんこん ごぼう 人参	403	13.4
6	日						
7	月						
8	火						
9	水						
10	木						
11	金						
12	土	ご飯 かぼちゃフライ ナポリタン 白菜の昆布和え かまぼことれんこん煮 フルーツ缶	米 油 砂糖 めん パン粉	牛肉 豚肉 ハム 昆布 かまぼこ	玉葱 人参 かぼちゃ 白菜 れんこん	410	13.9
13	日						
14	月						
15	火						
16	水						
17	木						
18	金	ご飯 タンドリーチキン ごまマヨネーズ和え コーンスープ	米 コーン 油 ごま マヨネーズ	鶏肉 ヨーグルトハム	人参 玉葱 キャベツ きゅうり	559	15.6
19	土	ご飯 揚げギョーザ 焼きそば 花型豆腐と人参煮 若竹煮 フルール缶	米 油 砂糖 小麦粉 めん	豚肉 豆腐 わかめ	キャベツ 人参 竹の子 フルーツ缶	406	13.4
20	日						
21	月	敬老の日					
22	火	国民の休日					
23	水	秋分の日					
24	木						
25	金	🔪 ご飯 ポークカレー フレンチサラダ 果物	米 じゃが芋 油 砂糖	豚肉 牛乳	玉葱 人参 キャベツ きゅうり	505	14.4
26	土	ご飯 鶏のオレンジ焼き 焼きうどん 切り干し大根煮 かまぼことそら豆煮 フルーツ缶	米 油 砂糖 めん マーマレード	鶏肉 豚肉 かまぼこ	キャベツ 人参 切り干し大根 そら豆	413	13.8
27	日						
28	月						
29	火						
30	水						
31	木						

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🍴 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