



9 月 献 立 表



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1火	カレーライス	○	チーズサラダ 梨	牛乳, 豚肉, チーズ	米, じゃがいも, 小麦粉, 油, はちみつ, 砂糖	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, グリンピース, キャベツ, きゅうり, 小松菜, 梨	914kcal 27.5 g
2水	ごはん	○	鮭の照り焼き じゃがいものきんぴら炒め 野菜たっぷりみそ汁	牛乳, 鮭, 豚肉, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	米, じゃがいも, こんにゃく, でん粉, 油, 砂糖	しょうが, にんにく, ねぎ, にんじん, ごぼう, キャベツ, だいこん, さやいんげん, 小松菜, えのきたけ	842kcal 40.3 g
3木	ビビンバ炒飯	○	千切りじゃがいもサラダ 春雨スープ 冷凍みかん	牛乳, 豚肉, 鶏肉, ハム, 鶏卵, 豆腐	米, じゃがいも, 春雨, ごま油, 油, 砂糖	しょうが, にんにく, ねぎ, にんじん, 小松菜, もやし, きゅうり, 干し椎茸, ｷﾏﾁ, はくさい, 冷凍みかん	832kcal 30.2 g
4金	豚肉のトマトソース スパゲティ	○	フライドポテト わかめコーンサラダ	牛乳, 豚肉, ベーコン, ツナ, 粉チーズ, いんげん豆, わかめ	スパゲッティ, じゃがいも, 小麦粉, ごま油, 油, 砂糖	にんにく, たまねぎ, ｾﾛﾘ, にんじん, きゅうり, ｴﾘﾝｷﾞ, キャベツ, 小松菜, コーン, トマト缶	854kcal 35.8 g
7月	ごはん のりの佃煮	○	コロッケ 野菜炒め みそ汁(生揚げ・わかめ)	牛乳, 豚肉, 鶏肉, うずら卵, 鶏卵, 生揚げ, のり, ひじき, わかめ, 赤みそ, 白みそ,ｽﾏｲﾙｸ	米, じゃがいも, 油, 砂糖, 小麦粉, パン粉	たまねぎ, にんじん, ねぎ, キャベツ, だいこん, 小松菜, コーン	897kcal 34.9 g
8火	ごまごはん	○	ししゃものカレー揚げ ちくわの磯辺揚げ ハリハリあえ すまし汁(なると・麩)	牛乳, ししゃも, ちくわ, なると, ちりめんじゃこ, ハム, 鶏卵, 豆腐, 青のり	米, 白ごま, 黒ごま, 麩, 小麦粉, 春雨, 砂糖, ごま油, 油	ｷｬﾍﾞﾂ, にんじん, ねぎ, きゅうり, だいこん, 小松菜, えのきたけ, 切干大根	888kcal 39.6 g
9水	チリビーンズサンド	○	スープ煮 フルーツのヨーグルト添え	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 大豆, ウィンナー, チーズ, ヨーグルト	コッペパン, 小麦粉, じゃがいも, 油	にんにく, たまねぎ, にんじん, ﾋｰﾏﾝ, 小松菜, ｷｬﾍﾞﾂ, ﾊﾞﾅﾅ, トマト缶, みかん缶, 黄桃缶, ﾊﾞｲﾝ缶	783kcal 35.5 g
10木	わかめごはん	○	ホキのさざれ焼き ポテトソテー 豆乳入りみそ汁	牛乳, ホキ, 豚肉, ﾍﾞｰｺﾝ, 油揚げ, 豆乳, わかめ, 赤みそ, 白みそ	米, じゃがいも, こんにゃく, パン粉, マヨネーズ, 油	たまねぎ, にんじん, ねぎ, 小松菜, だいこん, はくさい, ﾊﾞﾍﾞﾘ	816kcal 36.1 g
11金	ごはん	○	酢豚 わかめと卵のスープ オレンジ	牛乳, 豚肉, うずら卵, 鶏卵, わかめ	米, じゃがいも, 油, でん粉, 砂糖	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, ﾋｰﾏﾝ, 赤ﾊﾞﾌﾞﾘｶ, ねぎ, 黄ﾊﾞﾌﾞﾘｶ, たけのこ, 干し椎茸, ﾋﾞﾚﾝｼﾞ	901kcal 33.0 g
14月	ごはん じゃこ大豆	○	肉じゃが こまツナのあえもの 巨峰	牛乳, 豚肉, ツナ, 大豆, ちりめんじゃこ	米, じゃがいも, 油, こんにゃく, でん粉, 白ごま, 砂糖	にんじん, たまねぎ, さやいんげん, ｷｬﾍﾞﾂ, だいこん, 小松菜, えのき茸, 干し椎茸, 巨峰	874kcal 36.2 g
15火	五目ごはん	○	さわらのあずま煮 炒り卵のあえもの 沢煮椀	牛乳, 鶏肉, 豚肉, さわら, ちくわ, 鶏卵, 油揚げ, 豆腐	米, 油, 砂糖, でん粉	にんじん, ごぼう, 小松菜, たけのこ, さやいんげん, しょうが, にんにく, ねぎ, ｷｬﾍﾞﾂ, きゅうり, だいこん	907kcal 46.1 g
16水	セサミトースト	○	秋のシチュー マカロニサラダ	牛乳, 鶏肉, ハム, いんげん豆, 生クリーム	食パン, さつまいも, 白ごま, 練りごま, 砂糖, マーガリン, 油, 小麦粉, マカロニ	たまねぎ, にんじん, しめじ, ｷｬﾍﾞﾂ, 小松菜, きゅうり, コーン, ﾊﾞﾍﾞﾘ	888kcal 27.8 g
17木	ごはん	○	いかとじゃがいものチリソース バンサンスー にらたまスープ 花みかん	牛乳, いか, ハム, 豆腐, 鶏卵	米, じゃがいも, 春雨, でん粉, 油, ごま油, 砂糖	にんにく, しょうが, ねぎ, にんじん, 小松菜, もやし, ｷｬﾍﾞﾂ, きゅうり, にら, はくさい, みかん	912kcal 32.8 g
18金	【世界の料理・アメリカ】 ジャンバラヤ	○	照り焼きチキン ガンボスープ(オクラのスープ) ケイジャンポテト	牛乳, 鶏肉, 豚肉, ベーコン, 大豆, レンズ豆	米, じゃがいも, 油, 砂糖,	にんにく, たまねぎ, ｵｸﾗ, にんじん, ｴﾘﾝｷﾞ, 赤ﾊﾞﾌﾞﾘｶ, グリンピース, 小松菜, しょうが, コーン, ｷｬﾍﾞﾂ, ﾊﾞﾍﾞﾘ	835kcal 31.1 g
24木	豚肉と青菜のあんかけそば	○	じゃがいものごまだれ 華風甘酢 カルピスゼリー	牛乳, 豚肉, うずら卵, 寒天, 豚ゼラチン, カルピス	蒸し中華麺, じゃがいも, でん粉, 油, ごま油, 黒ごま, 砂糖, 黒砂糖, 水あめ	しょうが, にんにく, ねぎ, にんじん, たけのこ, たまねぎ, 小松菜, きゅうり, 干し椎茸, みかん缶	880kcal 33.6 g
25金	【月見献立】 栗ごはん	○	いかのかりん揚げ 五色あえ 月見汁	牛乳, いか, 鶏肉, ハム, 豆腐	米, もち米, 栗, 白玉粉, こんにゃく, でん粉, 油, ごま油, 砂糖,	しょうが, だいこん, ねぎ, きゅうり, にんじん, コーン, しめじ, 小松菜, かぼちゃ	808kcal 34.0 g
26土	ハヤシライス	○	ツナサラダ フルーツポンチ	牛乳, 豚肉, ツナ, 生クリーム	米, じゃがいも, 小麦粉, 砂糖, 油, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, ｴﾘﾝｷﾞ, ｷｬﾍﾞﾂ, グリンピース, きゅうり, コーン, 小松菜, トマト缶, ﾊﾞﾅﾅ, みかん缶, 黄桃缶, ﾊﾞｲﾝ缶	913kcal 26.6 g
29火	麻婆丼	○	ナムル 青菜と卵のスープ 花みかん	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 鶏卵, 豆腐, 赤みそ, 豆みそ	米, 白ごま, 砂糖, でん粉, 油, ごま油,	にんにく, しょうが, ねぎ, たまねぎ, にんじん, にら, もやし, たけのこ, 小松菜, コーン, 干し椎茸, みかん	930kcal 38.9 g
30水	セレクト揚げパン (・きなこ ・ココア)	○	肉だんごと野菜のスープ ポテドレサラダ	牛乳, 鶏肉, ハム, 鶏卵, 豆腐	コッペパン, じゃがいも, 春雨, でん粉, 砂糖, ごま油, 油	ねぎ, しょうが, にんにく, にんじん, たけのこ, コーン, 白菜, 小松菜, 干し椎茸, きゅうり, たまねぎ	767kcal 31.1 g 804kcal 29.5 g

※献立は都合により変更することがありますのでご了承ください。

裏面に給食だよりがありますのでご覧ください。