



# 9月給食献立表

	献立	体をつくる食べ物	力のもとになる食べ物	体の調子を整える食べ物	主な調味料	栄養価
1日 (火)	五穀ご飯 鶏のからあげ 切干大根の煮物 豆腐の味噌汁 牛乳	鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	はい芽米・五穀 油・片栗粉 砂糖	しょうが 切干大根・にんじん・しいたけ ねぎ・えのき	醤油・酒・塩 醤油・みりん 味噌	エネルギー：848kcal P:34.7g F:31.0g C:102.6g
2日 (水)	ごはん 鮭のホイル焼き キャベツの煮びたし みょうがの味噌汁 牛乳	鮭 厚揚げ 豆腐・わかめ 牛乳	はい芽米 バター 砂糖	エリンギ・まいたけ キャベツ・にんじん みょうが・ねぎ	塩・醤油・こしょう 醤油・みりん・かつおだし 味噌	エネルギー：760kcal P:40.4g F:25.4g C:91.1g
3日 (木)	ごはん 豚にらモヤシ炒め 和風ポテトサラダ ゆずこしょうスープ 牛乳	豚肉 おから・ツナ 鶏肉 牛乳	はい芽米 油 じゃがいも・マヨネーズ	キャベツ・にら・もやし・にんじん にんじん・きゅうり・枝豆・トマト 長芋・大根・玉ねぎ・ネギ	塩・豆板醤・オイスターソース ポン酢・酢 醤油・昆布だし・ゆずこしょう	エネルギー：748kcal P:27.4g F:23.2g C:107.3g
4日 (金)	ロコモコ なすとピーマンのマリネ オニオンスープ アサイーバナナドリンク	牛肉・豚肉・卵 豚肉	はい芽米・バター・油 油・砂糖 アサイーバナナドリンク	玉ねぎ・にんじん・キャベツ なすとピーマン・にんにく にんじん・玉ねぎ	塩・こしょう・醤油・コンソメ 醤油・酢 コンソメ・塩・こしょう	エネルギー：972kcal P:33.6g F:26.1g C:143.7g

**1日3食しっかり食べよう！**

食材の購入の都合により、多少変更することもあります

P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物

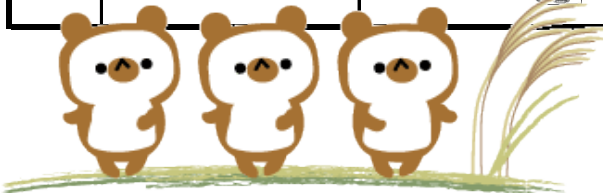
栄養の基準値 エネルギー 830kcal たんぱく質 29.0g 脂質 27.0g



# 9月給食献立表



	献立	体をつくる食べ物	力のもとになる食べ物	体の調子を整える食べ物	主な調味料	栄養価
7日 (月)	オレンジパン キスのエスカベッシュ かぼちゃサラダ 野菜スープ 牛乳	キス ハム 牛乳	オレンジパン 砂糖・油・小麦粉 マヨネーズ	玉ねぎ・パプリカ・ピーマン かぼちゃ・玉ねぎ・にんじん・枝豆 キャベツ・しめじ・人参・玉ねぎ	醤油・酢・塩 塩・こしょう 塩・こしょう・鶏がら	エネルギー：772kcal P:30.2g F:29.1g C:96.2g
8日 (火)	豚丼 春雨サラダ なすの味噌汁 牛乳	豚肉 ハム 油揚げ 牛乳	はい芽米・砂糖 春雨・ごま油	玉ねぎ・にんにく・しょうが にんじん・きゅうり・きくらげ なす・チンゲン菜・ねぎ	醤油・みりん ポン酢 味噌	エネルギー：810kcal P:31.0g F:29.9g C:100.4g
9日 (水)	ごはん ホキのトマトチーズ焼き マカロニサラダ ミルクスープ オレンジジュース	ホキ・チーズ ハム・ヨーグルト ベーコン・牛乳	はい芽米 砂糖 マカロニ・マヨネーズ バター	玉ねぎ・にんにく・ブロッコリー きゅうり・玉ねぎ キャベツ・しめじ・玉ねぎ オレンジジュース	トマトソース・塩・コンソメ 塩・こしょう 塩・こしょう・コンソメ	エネルギー：818kcal P:33.7g F:21.5g C:123.9g
10日 (木)	ごはん 鶏の野菜あん チンゲン菜のガーリック炒め わかめの味噌汁 牛乳	鶏肉・油揚げ ベーコン わかめ・豆腐 牛乳	はい芽米 砂糖・片栗粉 オリーブ油	しめじ・ピーマン・なす・にんじん チンゲン菜・コーン・にんにく もやし・ねぎ	醤油・塩 塩・こしょう 味噌	エネルギー：845kcal P:35.4g F:31.4g C:100.1g
11日 (金)	ハヤシライス じゃがいもの明太子あえ 野菜ゼリー 牛乳	豚肉 牛乳	はい芽米・油・ハヤシルウ じゃがいも・マヨネーズ	玉ねぎ・にんじん・しめじ・トマト コーン 野菜ゼリー	塩・こしょう・コンソメ 醤油・明太子	エネルギー：909kcal P:27.2g F:34.5g C:120.9g





# 9月給食献立表



	献立	体をつくる食べ物	力のもとになる食べ物	体の調子を整える食べ物	主な調味料	栄養価
14日 (月)	ごはん カレイの塩昆布蒸し ひじきの煮物 かぼちゃの味噌汁 牛乳	カレイ・こんぶ ひじき・油揚げ 牛乳	はい芽米 砂糖	ミニトマト にんじん・枝豆 かぼちゃ・玉ねぎ・にんじん・しめじ	塩・酒 醤油・酒・みりん 味噌	エネルギー: 697kcal P: 35.7g F: 13.7g C: 107.6g
15日 (火)	ごはん 酢豚 もやし中華和え 豆腐スープ 牛乳	豚肉 焼き豚 豆腐 牛乳	はい芽米 砂糖・油 ごま油 片栗粉	玉ねぎ・ピーマン・たけのこ・干し椎茸 もやし・きゅうり・にんじん・にら 大根・にんじん・しめじ・チンゲン菜	酢・醤油・ケチャップ 醤油・鶏がら 醤油・塩・酒・みりん	エネルギー: 876kcal P: 36.2g F: 24.6g C: 125.1g
16日 (水)	ごはん メバルの煮つけ モロヘイヤの和え物 けんちん味噌汁 牛乳	メバル わかめ・かつお節 豆腐 牛乳	はい芽米 砂糖 ごま油 じゃがいも・こんにゃく	しょうが モロヘイヤ 大根・にんじん・しめじ・ごぼう・ねぎ	酒・醤油・みりん 醤油・かつおだし 味噌	エネルギー: 734kcal P: 38.4g F: 18.0g C: 101.6g
17日 (木)	和風スパゲティ ジャーマンポテト ヨーグルト和え 野菜ジュース	牛肉 ベーコン ヨーグルト	スパゲティ じゃがいも・油	玉ねぎ・にんじん・しめじ・エリンギ・カイワレ 玉ねぎ パイン・桃・みかん 野菜ジュース	醤油・酒・こしょう 塩・こしょう・マスタード	エネルギー: 745kcal P: 25.8g F: 20.8g C: 111.7g
18日 (金)	ごはん 豆腐ナゲット キャベツの梅和え 吉野汁 牛乳	鶏肉・豆腐・ツナ・卵 鶏肉・昆布 牛乳	はい芽米 片栗粉・油 片栗粉	玉ねぎ・しそ・ミニトマト キャベツ・きゅうり にんじん・カイワレ・里芋	醤油・塩・鶏がら 醤油・梅・かつおだし 醤油・かつおだし	エネルギー: 766kcal P: 34.7g F: 25.7g C: 96.7g

# 9月給食献立表

	献立	体をつくる食べ物	力のもとになる食べ物	体の調子を整える食べ物	主な調味料	栄養価
21日 (月)	<b>敬老の日でお休みです</b>					
22日 (火)	<b>国民の休日でお休みです</b>					
23日 (水)	<b>秋分の日でお休みです</b>					
24日 (木)	ごはん 鶏のねぎ塩だれ おからの炒り煮 きのこの味噌汁 牛乳	鶏肉 油揚げ・おから・鶏肉・ひじき 牛乳	はい芽米 ごま油 こんにやく・油・砂糖	白ネギ・にんにく・レモン にんじん・干し椎茸・ねぎ しめじ・舞茸・えのき・にんじん・キャベツ	塩・こしょう・鶏がら 醤油・酒・みりん 味噌	エネルギー: 851kcal P: 35.1g F: 30.6g C: 103.6g
25日 (金)	ごはん さばのカレームニエル ラトウユ ソーセージのスープ 牛乳	さば ソーセージ 牛乳	はい芽米 バター オリーブ油	なす・ズッキーニ・パプリカ・玉ねぎ・トマト キャベツ・玉ねぎ・にんじん	カレー粉・塩・こしょう 塩・こしょう・コンソメ 塩・こしょう・コンソメ	エネルギー: 824kcal P: 33.9g F: 32.5g C: 96.3g
28日 (水)	月見バーガー フライドポテト トマトスープ ヨーグルト 牛乳	牛肉・豚肉・卵 鶏肉・大豆 ヨーグルト 牛乳	バーガーパン・パン粉 じゃがいも・油	玉ねぎ キャベツ・玉ねぎ・にんじん・トマト	ケチャップ・塩・こしょう 塩 塩・こしょう・コンソメ	エネルギー: 883kcal P: 39.3g F: 34.0g C: 97.4g
29日 (木)	ごはん ししゃもの磯部揚げ ほうれんそうの胡麻和え キャベツの味噌汁 牛乳	ししゃも ごま 油揚げ 牛乳	はい芽米 油・小麦粉	ほうれんそう・もやし・にんじん キャベツ・にんじん・しめじ・ねぎ	醤油・かつおだし 味噌	エネルギー: 798kcal P: 40.5g F: 27.4g C: 95.1g
30日 (金)	ピビンバ 豆腐チゲスープ ピーチゼリー 牛乳	牛肉 豆腐 牛乳	はい芽米・ごま油・ごま・砂糖 砂糖 ピーチゼリー	ぜんまい・にんじん・ほうれん草・もやし 白菜・にら・しめじ・にんにく	醤油・塩・コチュジャン・味噌 味噌・鶏がら	エネルギー: 747kcal P: 30.4g F: 21.1g C: 106.6g

