



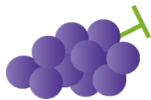
令和6年度 9月献立表

日	献立名	牛乳	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 脂質
2月	ご飯	○		水稻穀粒(はいが精米)		713 kcal
	豚ニラ炒め		豚肉, 厚揚げ	なたね油, ごま油, かたくり粉	キャベツ, にら, もやし	30.1 g
	切干大根のピリ辛和え			三温糖, ごま油, ごま	切干しだいこん, にんじん, きゅうり	21.9 g
	春雨スープ		ロースハム	緑豆はるさめ, ごま油	チンゲンツァイ, はくさい, えのきたけ	
3火	メロンパン	○		メロンパン		764 kcal
	けんちん汁(救給シリーズ)				けんちん汁	20.4 g
	バナナ				バナナ	16.5 g
	オレンジジュース				オレンジジュース	
4水	ご飯	○		水稻穀粒(はいが精米)		818 kcal
	肉じゃが(豚肉)		豚肉	じゃがいも, しらたき, なたね油, 三温糖	玉葱, にんじん	36.2 g
	小松菜とツナのマスタード		まぐろ缶詰		こまつな, にんじん	26.1 g
	厚揚げのみそ汁		わかめ, 厚揚げ, みそ, いりこだし		りよくとうもやし	
5木	ご飯	○		水稻穀粒(はいが精米)		757 kcal
	鶏の山椒焼き		鶏肉	かたくり粉		35.4 g
	切干大根の煮物		油揚げ	三温糖	切干しだいこん, にんじん, 干し椎茸	24.5 g
	さつまいものみそ汁		みそ, いりこだし	さつまいも	玉葱, えのきたけ	
6金	ご飯	○		水稻穀粒(はいが精米)		768 kcal
	なすと豚のみそ炒め		豚肉, 厚揚げ, みそ, 米みそ	三温糖, なたね油	なす, 青ピーマン, 土しょうが	26.2 g
	ゆず香和え			三温糖	だいこん, きゅうり, にんじん, ゆず果汁	33.6 g
	沢煮わん		豚肉		ごぼう, にんじん, えのきたけ, はくさい, たけのこ	
9月	ご飯	○		水稻穀粒(はいが精米)		727 kcal
	鶏肉の生姜焼き		鶏肉	三温糖	土しょうが	35.6 g
	きゅうりの酢の物		わかめ	三温糖, ごま	きゅうり, にんじん	26.0 g
	じゃがいものみそ汁		油揚げ, みそ, いりこだし	じゃがいも	玉葱, 葉ねぎ	
10火	ご飯	○		水稻穀粒(はいが精米)		715 kcal
	豆腐ハンバーグ からしソース		鶏肉, 木綿豆腐, 干ひじき, 凍結全卵	パン粉	玉葱, 干し椎茸, にんじん	34.6 g
	小松菜の煮浸し		油揚げ	三温糖	こまつな, にんじん	21.4 g
	なすのみそ汁		みそ, いりこだし		なす, はくさい, 玉葱	
11水	焼きそば	○	豚肉, いか, あおのり	中華めん, なたね油	キャベツ, にんじん, 青ピーマン	812 kcal
	ごぼう唐揚げ			なたね油	ごぼう	29.3 g
	レモンスープ		鶏肉		キャベツ, 玉葱, セロリ, ぶなしめじ, 葉ねぎ, レモン果汁	38.2 g
	元気ヨーグルト		元気ヨーグルト			
12木	ご飯	○		水稻穀粒(はいが精米)		775 kcal
	赤魚の煮付け		あかうお	三温糖	土しょうが	38.2 g
	塩きんぴら		豚肉	つきこん, ごま油	ささがきごぼう, にんじん	19.8 g
	さつま汁		鶏肉, 油揚げ, みそ, いりこだし	さつまいも, つきこん	にんじん, だいこん, はくさい, 白ねぎ	
13金	チキンカレーライス	○	鶏肉	水稻穀粒(はいが精米), じゃがいも, なたね油	玉葱, にんじん, ぶなしめじ, にんにく, 土しょうが, トマト缶詰	829 kcal
	リンゴ酢のキャベツとツナのサラダ		まぐろ缶詰	三温糖, なたね油	キャベツ, にんじん, 赤パプリカ, とうもろこし	27.0 g
						27.6 g
17火	バターロール	○		バターロール		820 kcal
	鶏のトマトチーズ焼き		鶏肉, ナチュラルチーズ	三温糖	玉葱, にんにく, パセリ	35.5 g
	ジャーマンポテト		ベーコン	じゃがいも, なたね油	玉葱, パセリ	31.9 g
	白菜スープ		ベーコン	米ぬか油	はくさい, だいこん, にんじん	
	アシドミルク		アシドミルク			
18水	ご飯	○		水稻穀粒(はいが精米)		718 kcal
	鯖の塩焼き		まさば			38.7 g
	冬瓜の煮物		鶏肉ひき肉	かたくり粉	とうがん, 土しょうが	26.2 g
	もやしのみそ汁		厚揚げ, みそ, いりこだし		りよくとうもやし, にら	

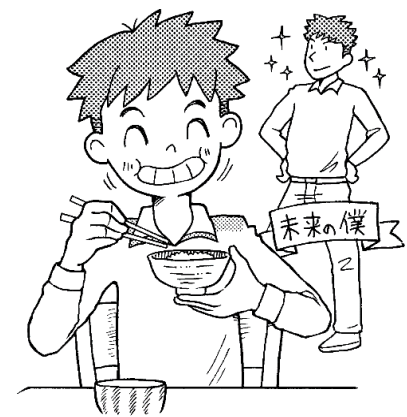
19 木	ご飯	○		水稻穀粒(はいが精米)		733 kcal
	豚の竜田揚げ		豚肉	かたくり粉, ごま油, なたね油	にんにく, 土しょうが	36.4 g
	白菜とツナのカレー煮		まぐろ缶詰		はくさい, にんじん	23.6 g
	きのこのみそ汁		いりこだし, みそ		ぶなしめじ, まいたけ, キャベツ, 玉葱, 葉ねぎ	
20 金	きのこご飯	○	油揚げ, こんぶ	水稻穀粒(はいが精米)	干し椎茸, まいたけ, ぶなしめじ, にんじん	766 kcal
	鶏のねぎ塩タレ		鶏肉	かたくり粉, ごま油	白ねぎ, レモン果汁	34.2 g
	ひじきの煮物		干ひじき, 大豆, 油揚げ	つきこん, 三温糖	にんじん	29.3 g
	冬瓜のスープ				とうがん, にんじん, えのきたけ	
24 火	ご飯	○		水稻穀粒(はいが精米)		751 kcal
	鶏のマスタード焼き		鶏肉	三温糖	にんにく	34.7 g
	キャベツとちくわの煮浸し		竹輪	三温糖	キャベツ, にんじん	27.9 g
	豚肉とごぼうの赤だし		豚肉, 油揚げ, 赤みそ		だいこん, ごぼう, なめこ, 葉ねぎ	
25 水	ご飯	○		水稻穀粒(はいが精米)		907 kcal
	豚肉ともやしのホイル焼き		豚肉	三温糖, ごま油	りょくとうもやし, ぶなしめじ, にら, にんにく	29.9 g
	和風ポテトサラダ		おから, ベーコン	じゃがいも, マヨネーズ	にんじん, きゅうり, えだまめ	42.9 g
	春きゃべつのみそ汁		油揚げ, みそ		キャベツ, 玉葱	
26 木	いわしの蒲焼丼	○	まいわし	水稻穀粒(はいが精米), かたくり粉, なたね油, 三温糖		787 kcal
	きゅうりの梅おかか和え		かつお節		きゅうり, キャベツ, にんじん, えのきたけ, 練り梅	35.3 g
	かぼちゃのみそ汁		木綿豆腐, いりこだし, みそ		かぼちゃ, 玉葱	18.6 g
27 金	ご飯	○		水稻穀粒(はいが精米)		772 kcal
	麻婆豆腐		木綿豆腐, 豚ひき肉	ごま油, 三温糖, かたくり粉	玉葱, 土しょうが, にんにく	31.9 g
	キャベツの中華サラダ			三温糖, ごま油, ごま	にんじん, きゅうり, キャベツ	28.9 g
	卵スープ		たまご	かたくり粉	葉ねぎ, 干し椎茸, ぶなしめじ	
30 月	スパイシードッグ	○	牛ひき肉, 豚ひき肉, ミックスビーンズ, あらびきフランクフルト	ドッグパン, なたね油	玉葱, にんにく	773 kcal
	焼野菜のマリネ			オリーブ油, 三温糖	黄パプリカ, 西洋かぼちゃ, なす, エリンギ, レモン果汁	32.1 g
	ミネストローネ		ベーコン	なたね油, 三温糖	キャベツ, にんじん, 玉葱, セロリ, トマト缶詰	35.6 g

9月の給食目標

1日3食しっかり食べよう！



健康な体をつくる食事の仕方をご紹介します



■1日3食、栄養バランスよく食べる

主食、主菜、副菜がそろったバランスのよい食事をしましょう。

■ゆっくりよくかんで食べる

よくかむと食べ物の消化がよくなり栄養を吸収しやすくなります。また、脳の満腹中枢を刺激して、食べすぎを防ぎます。



■油や砂糖の多い食べ物を食べすぎない

脂質や糖分はエネルギー源などになりますが、とりすぎると肥満の原因になるので気をつけましょう。

1回の食事では食べる量に限界があり、一日に必要なエネルギーをはじめ必要な栄養素を摂るのが難しくなります。1日に3回の食事をするのでしっかりと元気に一日を過ごすことができますよ！