

# 9月 給食献立表

日 曜	星 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	水 米飯 肉豆腐 コールスローサラダ すまし汁	牛乳 フルーツ(オレンジ) 牛乳 ぶどうゼリー	普通牛乳・牛かた・木綿豆腐	米・調合油・車糖・焼きふ	パレンシアオレンジ・にんじん・はくさい こねぎ・キャベツ・きゅうり・スイートコーン 缶詰 ぶなしめじ・わかめ・ぶどう飲料・寒天
2	木 米飯 鮭の塩焼き 肉じゃが みそ汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 おにぎり	普通牛乳・しるさけ・牛もも・厚揚げ 麦みそ・まぐろ缶詰	コーンフレーク・米・じゃがいも・調合油 車糖・ごま	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・こねぎ 塩昆布
3	金 ハヤシライス ひじきのサラダ わかめスープ	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 バナナ	普通牛乳・きな粉・牛もも	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・じゃがいも 調合油・車糖・ごま	たまねぎ・にんじん マッシュルーム水煮缶詰・トマト缶詰 グリーンピース・ほしひじき・きゅうり・にんじん スイートコーン・カットわかめ・こねぎ・バナナ
4	土 スパゲティ・ミートソース ブロッコリーの胡麻マヨサラダ コンソメスープ	麦茶 ビスケット 麦茶 ジャムサンド	牛ひき肉・かつお削り節・ベーコン	ビスケット・マカロニ・スパゲッティ マーガリン・車糖・ごま・食パン いちごジャム・マーガリン	たまねぎ・にんじん マッシュルーム水煮缶詰・トマト缶詰 グリーンピース・ブロッコリー・スイートコーン キャベツ
6	月 米飯 豚の梅味噌焼き ブロッコリーのおかか和え すまし汁	牛乳 リンゴ 牛乳 チヂミ	普通牛乳・豚もも・麦みそ・かつお節 木綿豆腐・しらす干し・鶏卵	米・車糖・薄力粉・かたくり粉・ごま油	りんご・たまねぎ・梅干し・こねぎ・にんじん ブロッコリー・ぶなしめじ・ほうれんそう・にら
7	火 米飯 ひじきつくね キャベツとウィンナーのソテー コンソメスープ	麦茶 牛乳かん 牛乳 しらすおにぎり	普通牛乳・鶏ひき肉・麦みそ・鶏卵 ウィンナー・ベーコン・しらす干し かつお削り節	車糖・米・かたくり粉・車糖・調合油	寒天・みかん缶詰・たまねぎ・ほしひじき こねぎ・キャベツ・にんじん ブラックマッペもやし・スイートコーン ブロッコリー・ほんしめじ
8	水 米飯 魚のマヨみそやき 和風サラダ 豆腐のスープ	牛乳 数ラスク 牛乳 2色ゼリー	普通牛乳・ぎんざら・麦みそ 木綿豆腐・ゼラチン	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米	たまねぎ・キャベツ・にんじん ブラックマッペもやし・カットわかめ スイートコーン缶詰・こねぎ・りんご飲料
9	木 豚バラごぼう丼 春雨のごま酢和え みそ汁	牛乳 青りんごゼリー 牛乳 りんごケーキ	普通牛乳・ゼラチン・豚ばら ロースハム・鶏卵・麦みそ	めし・車糖・普通はるさめ・ごま じゃがいも・ホットケーキミックス・車糖 調合油	りんご飲料・たまねぎ・しょうが・ごぼう きゅうり・ほんしめじ・カットわかめ・りんご
10	金 お弁当の日	牛乳 オレンジ 牛乳 フルーツポンチ	普通牛乳	米・車糖	パレンシアオレンジ・もも缶詰 パインアップル缶詰・りんご・バナナ みかん缶詰・キウイフルーツ
11	土 ちゃんぽん ほうれん草のごま和え バナナ	麦茶 りんごかん 麦茶 ゆかりおにぎり	豚もも・蒸しかまぼこ	中華めん・調合油・ごま・車糖・米	寒天・りんご飲料・ブラックマッペもやし キャベツ・にんじん・きくらげ・スイートコーン ほうれんそう・バナナ・しそ
13	月 米飯 魚のピカタ もやしのサラダ きのこスープ	麦茶 キャンディーチーズ 牛乳 オニオンブレッド	プロセスチーズ・まさば・鶏卵 パルメザンチーズ・ロースハム 普通牛乳・ベーコン	米・薄力粉・ホットケーキミックス・調合油	ブラックマッペもやし・きゅうり・にんじん 生しいたけ・えのきたけ・ほんしめじ 根みつば・たまねぎ
14	火 米飯 いら玉 マカロニサラダ みそ汁	牛乳 オレンジゼリー 牛乳 大芋	普通牛乳・ゼラチン・鶏卵・豚もも ロースハム・油揚げ・麦みそ	米・車糖・調合油・マカロニ・スパゲッティ マヨネーズ・さつまいも・ごま	みかん飲料・にら・たまねぎ・きゅうり スイートコーン缶詰・ほんしめじ・カットわかめ
15	水 米飯 ポークチャップ 切り干し大根の酢物 かきたま汁	牛乳 ビスケット 牛乳 おにぎり	普通牛乳・豚ロース・まぐろ缶詰・鶏卵 ベーコン	ビスケット・米・調合油・車糖 かたくり粉	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ 切干しいんごん・きゅうり・ほうれんそう こまつな
16	木 親子丼 ナムル みそ汁	麦茶 ブルーチェ 牛乳 ホットケーキ	ゼラチン・普通牛乳・鶏もも・鶏卵 厚揚げ・麦みそ	めし・車糖・ごま・ごま油・じゃがいも 薄力粉・無塩バター・マーガリン	いちご・たまねぎ・糸みつば・焼きのり ほうれんそう・にんじん・ブラックマッペもやし カットわかめ
17	金 米飯 魚のムニエル 豆腐チャンプルー ブロッコリースープ	牛乳 バナナ 牛乳 カスタードプリン	普通牛乳・しるさけ・絹ごし豆腐 豚もも・麦みそ・鶏卵	米・薄力粉・有塩バター・調合油・車糖	バナナ・パセリ・にんじん ブラックマッペもやし・こまつな・ブロッコリー にんじん・たまねぎ・スイートコーン
18	土 きつねうどん 野菜炒め オレンジ	麦茶 ビスケット 麦茶 わかめおにぎり	油揚げ・豚もも	ビスケット・うどん・車糖・調合油・米	こねぎ・ほうれんそう・たまねぎ・キャベツ にんじん・青ピーマン・ブラックマッペもやし パレンシアオレンジ・カットわかめ
21	火 米飯 魚のパン粉焼き キャベツのごまマヨネーズ和え ポトフ	麦茶 バナナヨーグルト 牛乳 卵サンド	ヨーグルト・しいら・パルメザンチーズ 混合ソーセージ・普通牛乳・鶏卵	車糖・米・マーガリン・パン粉・ごま マヨネーズ・じゃがいも・食パン マヨネーズ	バナナ・パセリ・キャベツ・にんじん・きゅうり にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ
22	水 米飯 牛肉の柳川風 トマトのサラダ みそ汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 ヨーグルトムース	普通牛乳・牛もも・鶏卵・まぐろ缶詰 麦みそ・ゼラチン・ヨーグルト	コーンフレーク・米・車糖・調合油 ブルーベリージャム	たまねぎ・ごぼう・糸みつば・キャベツ きゅうり・トマト・えのきたけ・ほんしめじ カットわかめ
24	金 ゆかりごはん 鶏のから揚げ チップスサラダ ブロッコリーのスープ	牛乳 スティックパン 牛乳 ロールケーキ	普通牛乳・鶏もも・ベーコン・鶏卵 クリーム	ロールパン・米・かたくり粉・調合油 ポテトチップス・グラニュー糖・薄力粉	しそ・しょうが・きゅうり・キャベツ・にんじん たまねぎ・ブロッコリー・キウイフルーツ みかん缶詰・もも缶詰・バナナ
25	土 しおらーめん もやしのポン酢炒め りんご	麦茶 バナナ 麦茶 おにぎり	ささ身・ロースハム	干し中華めん・ごま油・米	バナナ・根深ねぎ・キャベツ・カットわかめ スイートコーン・りよくとうもろこし・こねぎ・にんじん りんご・しそ
27	月 米飯 鶏のごま照り焼き 小松菜とツナの甘酢和え みそ汁	牛乳 オレンジ 牛乳 マドレーヌ	普通牛乳・鶏もも・まぐろ缶詰・麦みそ 鶏卵	米・車糖・ごま・じゃがいも・薄力粉 無塩バター	パレンシアオレンジ・こまつな・トマト たまねぎ・カットわかめ・レモン
28	火 カレーライス かみかみサラダ バナナ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 杏仁豆腐	普通牛乳・豚かたろース・さきいか ゼラチン	コーンフレーク・米・調合油・じゃがいも マヨネーズ・ごま油	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・きゅうり にんじん・ごぼう・バナナ・みかん缶詰
29	水 米飯 鮭のポテマヨチーズ焼き もやしの中華和え すまし汁	牛乳 数ラスク 牛乳 かぼちゃパイ	普通牛乳・しるさけ・チーズブレッド 鶏卵	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米 じゃがいも・かたくり粉・マヨネーズ ごま・車糖・ごま油・焼きふ・パイ皮	たまねぎ・にんじん・こねぎ ブラックマッペもやし・きゅうり・ぶなしめじ わかめ・西洋かぼちゃ
30	木 米飯 豚肉しょうが焼き かぼちゃサラダ みそ汁	牛乳 オレンジかん 牛乳 フレンチトースト	普通牛乳・豚ロース・ロースハム 木綿豆腐・麦みそ・鶏卵	米・車糖・調合油・マヨネーズ・食パン 有塩バター	オレンジ飲料・寒天・たまねぎ・こねぎ しょうが・西洋かぼちゃ・きゅうり・はくさい

## ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
536 kcal	20.1 g	18.5 g	261 mg	1.7 mg	220 μg	0.30 mg	0.42 mg	30 mg	3.3 g	2.1 g

おやつの上段は9時、下段は15時です 9時のおやつはたいよう、ほし、うみのみになります