

9月 給食献立表

2022年

日	曜	昼 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	木	米飯 のり塩チーズチキン パプリカとツナのきんぴら みそ汁	牛乳 ぶどうゼリー	普通牛乳・ゼラチン・鶏もも パルメザンチーズ・まぐろ缶詰・表みそ まぐろ缶詰	米・ごま・車糖・ごま油・じゃがいも	ぶどう飲料・あおさ・赤ピーマン・青ピーマン 黄ピーマン・たまねぎ・こねぎ・塩昆布
2	金	米飯 鮭のポテマヨチーズ焼き スパゲティサラダ わかめスープ	牛乳 リンゴ	普通牛乳・しるさけ・チーズブレッド ロースハム・ゼラチン	米・じゃがいも・かたくり粉・マヨネーズ マカロニ・スパゲティ・ごま	りんご・たまねぎ・にんじん・こねぎ・きゅうり カットわかめ・いちご
3	土	ちゃんぽん ほうれん草とえのきのごまあえ オレンジ	麦茶 みかんゼリー	ゼラチン・豚もも	中華めん・調合油・ごま・車糖・米	みかん缶詰・ブラックマッパもやし・キャベツ にんじん・きくらげ・スイートコーン・ほうれん草 えのきたけ・バレンシアオレンジ・しそ
5	月	米飯 ひじきつくね 厚揚げとキャベツの煮物 みそ汁	麦茶 キャンディーチーズ	プロセスチーズ・鶏ひき肉・表みそ 厚揚げ・普通牛乳・絹ごし豆腐・きな粉	米・かたくり粉・車糖・車糖 ホットケーキミックス・調合油	たまねぎ・ほしひじき・こねぎ・キャベツ にんじん・ほんしめじ
6	火	米飯 魚のムニエル ジャーマンポテト 野菜スープ	牛乳 オレンジ	普通牛乳・みだら・ベーコン・ゼラチン ヨーグルト	米・薄力粉・マーガリン・じゃがいも 調合油・車糖・いちごジャム	バレンシアオレンジ・パセリ・たまねぎ ブロッコリー・にんじん・ほんしめじ
7	水	豚みそ丼 かみかみサラダ すまし汁	牛乳 ビスケット	普通牛乳・豚ばら・表みそ・さきいか	ビスケット・めし・車糖・マヨネーズ ごま油・焼きふ・有塩バター・調合油 ホットケーキミックス・ごま	たまねぎ・こねぎ・きゅうり・にんじん・ごぼう ぶなしめじ・わかめ
8	木	米飯 トマトすき焼き 春雨の酢の物 みそ汁	牛乳 青りんごゼリー	普通牛乳・ゼラチン・牛もも・焼き豆腐 ロースハム・鶏卵・表みそ パルメザンチーズ	米・調合油・車糖・普通はるさめ・ごま ホットケーキミックス	りんご飲料・はくさい・にんじん・生しいたけ こねぎ・トマト・きゅうり・たまねぎ・キャベツ
9	金	米飯 みそマヨチキン コールスローサラダ きのこスープ	牛乳 スティックパン	普通牛乳・鶏もも・表みそ・鶏卵	ロールパン・米・車糖・食パン 有塩バター	キャベツ・きゅうり・にんじん・トマト スイートコーン缶詰・生しいたけ・えのきたけ ほんしめじ・こねぎ
10	土	ナポリタン ブロッコリーの胡麻マヨサラダ 豆腐のスープ	麦茶 バナナ	ウインナー・かつお削り節・木綿豆腐 ゼラチン	マカロニ・スパゲティ・調合油・車糖・ごま	バナナ・たまねぎ・にんじん・青ピーマン ブロッコリー・スイートコーン・こねぎ・ぶどう飲料
12	月	米飯 カレームニエル キャベツの中華和え もやしのスープ	牛乳 コンフレーク	普通牛乳・まさば・まぐろ缶詰	コーンフレーク・米・薄力粉・マーガリン ごま油・車糖・食パン いちごジャム	キャベツ・きゅうり・にんじん・塩昆布 ブラックマッパもやし・きくらげ・にら いちごジャム
13	火	米飯 鶏肉バーベキューソース焼き けんちょう みそ汁	麦茶 牛乳かん	普通牛乳・鶏もも・木綿豆腐・表みそ しらす干し・パルメザンチーズ・鶏卵	車糖・米・じゃがいも・パイ皮	寒天・みかん缶詰・りんご・にんじん・大根 根深ねぎ・たまねぎ・カットわかめ・あおのり
14	水	米飯 豚の梅味噌焼き もやしの中華和え わかめと豆腐のスープ	牛乳 バナナ	普通牛乳・豚もも・表みそ・ロースハム 絹ごし豆腐・油揚げ	米・ごま・車糖・ごま油	バナナ・たまねぎ・梅干し ブラックマッパもやし・きゅうり・にんじん カットわかめ・にんじん・ほしひじき・こねぎ
15	木	米飯 魚のタルタルソース焼き なすのみぞれ煮 チンゲン菜のスープ	牛乳 きな粉マカロニ	普通牛乳・きな粉・みだら・鶏卵 厚揚げ・鶏卵	マカロニ・スパゲティ・車糖・米・マヨネーズ かたくり粉・ホットケーキミックス	たまねぎ・パセリ・なす・しそ・大根・しょうが チンゲンサイ・にんじん・ごまつな
16	金	豚バラごぼう丼 キャベツのごまマヨネーズ和え みそ汁	牛乳 ビスケット	普通牛乳・豚ばら・表みそ・ゼラチン	ビスケット・めし・車糖・ごま・マヨネーズ	たまねぎ・しょうが・ごぼう・キャベツ にんじん・きゅうり・なす・こねぎ・りんご飲料 ぶどう飲料
17	土	みそラーメン ナムル オレンジ	麦茶 りんご	豚もも・表みそ	中華めん・車糖・ごま・ごま油・米	りんご・キャベツ・ブラックマッパもやし スイートコーン・こねぎ・にんにく・しょうが ほうれん草・にんじん・バレンシアオレンジ カットわかめ・しそ
20	火	米飯 鮭の塩焼き 肉じゃが みそ汁	麦茶 バナナヨーグルト	ヨーグルト・しるさけ・牛ばら・木綿豆腐 表みそ・普通牛乳・ウインナー プロセスチーズ	車糖・米・じゃがいも・車糖・食パン	バナナ・たまねぎ・にんじん・さやいんげん ほんしめじ・カットわかめ・青ピーマン
21	水	米飯 麻婆茄子 もやしの梅和え かきたま汁	牛乳 オレンジかん	普通牛乳・鶏ひき肉・淡色辛みそ 鶏卵・プロセスチーズ	米・調合油・車糖・かたくり粉・ごま油 ごま・薄力粉	オレンジ飲料・寒天・なす・こねぎ・しょうが にんにく・にんじん・ブラックマッパもやし きゅうり・梅干し・生しいたけ
22	木	米飯 チキンチキンごぼう チップスサラダ 野菜スープ なし	牛乳 スティックパン	普通牛乳・鶏もも・ベーコン・鶏卵 ホイップクリーム	ロールパン・米・かたくり粉・調合油 車糖・ポテトチップス・ホットケーキミックス 有塩バター	ごぼう・にんじん・グリーンピース・きゅうり キャベツ・ほんしめじ・たまねぎ・こねぎ 日本なし・みかん缶詰・バナナ キウイフルーツ
24	土	肉うどん 野菜炒め バナナ	麦茶 オレンジ	牛もも・豚もも	うどん・調合油・米	バレンシアオレンジ・たまねぎ・わかめ 青ピーマン・ブラックマッパもやし・にんじん バナナ・しそ
26	月	米飯 松風焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁	牛乳 熱ラスク	普通牛乳・鶏ひき肉・淡色辛みそ さつま揚げ・表みそ・しらす干し・鶏卵	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・ごま 車糖・パン粉・じゃがいも・薄力粉 かたくり粉・ごま油	こねぎ・にんじん・たまねぎ・切干しいたけ さやいんげん・乾しいたけ・にら
27	火	ロールパン ブロッコリーのオムレツ マカロニサラダ 豆乳スープ	麦茶 ブルーチエ	ゼラチン・普通牛乳・鶏卵・鶏ひき肉 ロースハム・ベーコン・豆乳 まぐろ缶詰	ロールパン・調合油・マカロニ・スパゲティ マヨネーズ・米	いちご・たまねぎ・にんじん・ブロッコリー きゅうり・スイートコーン缶詰・大根・ほんしめじ しょうが・こねぎ
28	水	焼きそば フランクフルト ゆかりおにぎり ぶどうゼリー	麦茶 ビスケット	豚もも・ウインナー・ゼラチン	ビスケット・中華めん・調合油・米	にんじん・たまねぎ・キャベツ ブラックマッパもやし・青ピーマン・あおのり しそ・ぶどう飲料・りんご飲料
29	木	カレーライス ひじきのサラダ わかめスープ	麦茶 キャンディーチーズ	プロセスチーズ・豚かたロース 普通牛乳・鶏卵	米・調合油・じゃがいも・車糖・ごま ホットケーキミックス・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・ほしひじき きゅうり・スイートコーン・カットわかめ・こねぎ スイートコーン
30	金	米飯 豚肉しょうが焼き ブロッコリーのおかか和え みそ汁	牛乳 みかんゼリー	普通牛乳・ゼラチン・豚ロース かつお節・表みそ・鶏卵	米・車糖・調合油・薄力粉・無塩バター	みかん缶詰・たまねぎ・こねぎ・しょうが にんじん・ブロッコリー・はくさい・ほんしめじ レモン

☆ 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
504 kcal	18.9 g	17.9 g	249 mg	1.5 mg	178 μg	0.27 mg	0.37 mg	27 mg	3.2 g	1.9 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。