

2023年

9月 給食献立表

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	金	米飯 松風焼き ブロッコリーの胡麻マヨサラダ みそ汁	牛乳 バナナ 牛乳 <small>ホレン草とチーズのスコーン</small>	普通牛乳・鶏ひき肉・淡色辛みそ かつお削り節・あみそ パルメザンチーズ	米・ごま・車糖・パン粉・ホットケーキミックス 調合油	バナナ・こねぎ・たまねぎ・にんじん ブロッコリー・スイートコーン・マト・ほんしめじ カットわかめ・ほうれんそう
2	土	肉うどん ナムル オレンジ	麦茶 ぶどうゼリー 麦茶 菜飯おにぎり	ゼラチン・牛もも	うどん・ごま・車糖・ごま油・米	ぶどう飲料・たまねぎ・わかめ・ほうれんそう にんじん・ブラックマッペもやし パレンシアオレンジ・ごまつな
4	月	米飯 さばの竜田揚げ ほうれん草の梅肉和え みそ汁	麦茶 ブルーチエ 牛乳 りんごケーキ	ゼラチン・普通牛乳・まさば・あみそ 鶏卵	米・かたくり粉・調合油・車糖 じゃがいも・ホットケーキミックス・車糖	いちご・しょうが・ほうれんそう・えのきたけ にんじん・梅干し・たまねぎ・カットわかめ りんご
5	火	米飯 のり塩チーズチキン 豆腐チャンプルー コンソメスープ	牛乳 りんご 牛乳 ジャムサンド	普通牛乳・鶏もも・パルメザンチーズ 木綿豆腐・豚もも・あみそ	米・調合油・車糖・食パン いちごジャム・マーガリン	りんご・あおさ・にんじん ブラックマッペもやし・こねぎ・キャベツ ほんしめじ・たまねぎ・にんじん
6	水	米飯 麻婆茄子 春雨マヨサラダ 中華スープ	麦茶 牛乳かん 牛乳 きな粉クッキー	普通牛乳・豚ひき肉・あみそ ロースハム・きな粉	車糖・米・調合油・かたくり粉 普通はるさめ・薄力粉・粉糖	寒天・みかん缶詰・なす・こねぎ・しょうが にんにく・にんじん・きゅうり・生しいたけ きくらげ・たまねぎ
7	木	中華丼 もやしのサラダ すまし汁	牛乳 オレンジ 牛乳 カレーチーストースト	普通牛乳・豚もも・蒸しかまぼこ ロースハム・パルメザンチーズ	米・調合油・かたくり粉・マヨネーズ 焼きふ・食パン・マヨネーズ・車糖	パレンシアオレンジ・はくさい・にんじん きくらげ・生しいたけ・ブラックマッペもやし きゅうり・スイートコーン・えのきたけ・わかめ
8	金	米飯 みそマヨチキン 厚揚げときのこの煮物 野菜スープ	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 みかんゼリー	普通牛乳・きな粉・鶏もも・あみそ 厚揚げ・ゼラチン	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・車糖 じゃがいも	ごまつな・にんじん・えのきたけ・生しいたけ ぶなしめじ・たまねぎ・ブロッコリー みかん缶詰
9	土	きつねうどん 野菜炒め りんご	麦茶 オレンジかん 麦茶 塩昆布と梅のおにぎり	油揚げ・豚もも	うどん・調合油・米・ごま	オレンジ飲料・寒天・こねぎ・ほうれんそう 青ピーマン・たまねぎ・ブラックマッペもやし にんじん・キャベツ・なす・梅干し・塩昆布 りんご
11	月	米飯 鮭のちゃんちゃん焼き れんごんのゴマサラダ すまし汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 フライドポテト	普通牛乳・しらす・あみそ・木綿豆腐	コーンフレーク・米・車糖・ごま マヨネーズ・じゃがいも・調合油	キャベツ・にんじん・たまねぎ・れんごん かいわれだいこん・ぶなしめじ・わかめ
12	火	米飯 鶏のごま照り焼き キャベツとひじきのサラダ みそ汁	牛乳 駄ラスク 牛乳 きなこトースト	普通牛乳・鶏もも・まぐろ缶詰・あみそ きな粉	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・車糖 ごま・じゃがいも・食パン	キャベツ・にんじん・おかひじき・たまねぎ こねぎ
13	水	米飯 牛肉の柳川風 切り干し大根の酢物 すまし汁	牛乳 バナナ 牛乳 小松菜のおにぎり	普通牛乳・牛もも・鶏卵・まぐろ缶詰 ベーコン	米・車糖・調合油・焼きふ	バナナ・たまねぎ・ごぼう・こねぎ 切り干しだいこん・にんじん・きゅうり えのきたけ・わかめ・ごまつな
14	木	米飯 チキンナゲット 和風サラダ もやしのスープ	牛乳 りんごかん 牛乳 黒ごまポンデケージョ	普通牛乳・鶏ひき肉・木綿豆腐	米・かたくり粉・薄力粉・白玉粉 ホットケーキミックス・じゃがいも・車糖 調合油・ごま	寒天・りんご飲料・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・にんじん・きくらげ・にら
15	金	炒り豆腐どんぶり マカロニサラダ みそ汁	牛乳 スティックパン 牛乳 バナナマフィン	普通牛乳・木綿豆腐・鶏ひき肉 ロースハム・あみそ・鶏卵	ロールパン・米・調合油・車糖 マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ ホットケーキミックス	生しいたけ・にんじん・にら・きゅうり たまねぎ・スイートコーン缶詰・キャベツ カットわかめ・バナナ
16	土	ちゃんぽん もやしの中華和え オレンジ	麦茶 りんご 麦茶 しそわかめおにぎり	豚もも	中華めん・調合油・ごま・車糖・ごま油 米	りんご・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・きゅうり パレンシアオレンジ・カットわかめ・しそ
19	火	米飯 サバのごま照り焼き ごぼうのごまマヨサラダ みそ汁	牛乳 ビスケット 牛乳 にんじんカップケーキ	普通牛乳・まさば・あみそ・豆乳	ビスケット・米・ごま・車糖・ごま・薄力粉 調合油	ごぼう・にんじん・きゅうり・スイートコーン ほんしめじ・たまねぎ・こねぎ
20	水	米飯 えのきつね 切干大根とツナのサラダ すまし汁	麦茶 バナナヨーグルト 牛乳 杏仁豆腐	ヨーグルト・鶏ひき肉・まぐろ缶詰 木綿豆腐・普通牛乳・ゼラチン	車糖・米・ごま・かたくり粉	バナナ・たまねぎ・えのきたけ・こねぎ しょうが・切り干しだいこん・きゅうり・にんじん ぶなしめじ・わかめ・みかん缶詰
21	木	ハヤシライス チップスサラダ わかめスープ	牛乳 りんご 牛乳 小松菜ホットケーキ	普通牛乳・牛もも・鶏卵	米・じゃがいも・調合油・ポテトチップス ごま・ホットケーキミックス	りんご・たまねぎ・にんじん・グリーンピース きゅうり・キャベツ・にんじん・カットわかめ こねぎ・ごまつな
22	金	米飯 牛肉のカラフル炒め キャベツのごまマヨネーズ和え すまし汁	牛乳 オレンジかん 牛乳 ひじきおにぎり	普通牛乳・牛もも・油揚げ	米・調合油・車糖・ごま・マヨネーズ 焼きふ・車糖	オレンジ飲料・寒天・青ピーマン 黄ピーマン・赤ピーマン・たまねぎ・キャベツ にんじん・きゅうり・スイートコーン・えのきたけ わかめ・にんじん・ほしひじき・こねぎ ブラックマッペもやし・にんじん・きゅうり 梅干し・たまねぎ・カットわかめ
25	月	米飯 カレームニエル もやしの梅和え みそ汁	麦茶 ブルーチエ 牛乳 ヨーグルトビスケット	ゼラチン・普通牛乳・まさば・あみそ ヨーグルト	いちごジャム・米・薄力粉・有塩バター 車糖・ごま油・ごま・じゃがいも ホットケーキミックス	ごぼう・にんじん・きゅうり・スイートコーン ほんしめじ・たまねぎ・こねぎ
26	火	ロールパン ブロッコリーのオムレツ 野菜炒め 豆乳スープ	牛乳 オレンジ 牛乳 焼きそば	普通牛乳・鶏卵・鶏ひき肉・豚もも ベーコン・豆乳	ロールパン・調合油・ごま油・中華めん	パレンシアオレンジ・たまねぎ・にんじん ブロッコリー・青ピーマン ブラックマッペもやし・キャベツ・大根 にんじん・ほんしめじ・あおのり たまねぎ・こねぎ・焼きのり・きゅうり にんじん・ほんしめじ・カットわかめ
27	水	親子丼 春雨のごま酢和え みそ汁	牛乳 駄ラスク 牛乳 豆腐ドーナツ	普通牛乳・鶏もも・鶏卵・ロースハム 木綿豆腐・あみそ・絹ごし豆腐・きな粉	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・車糖 普通はるさめ・ごま・ホットケーキミックス 調合油	キャベツ・にんじん・おかつわかめ
28	木	米飯 ヤンニョムチキン 納豆和え もやしのスープ	麦茶 牛乳かん 牛乳 さつま芋のスコーン	普通牛乳・鶏もも・挽きわり納豆	車糖・米・かたくり粉・調合油・ごま ホットケーキミックス・さつまいも	寒天・みかん缶詰・ほうれんそう・にんじん ブラックマッペもやし・きくらげ・にんじん にら
29	金	ゆかりご飯 鶏のから揚げ かぼちゃサラダ ポトフ	牛乳 オレンジかん りんごジュース ココアケーキ	普通牛乳・鶏もも・ロースハム 混合ソーセージ・鶏卵・ホイップクリーム	米・かたくり粉・調合油・じゃがいも ホットケーキミックス・無塩バター	オレンジ飲料・粉寒天・しそ・しょうが 西洋かぼちゃ・たまねぎ・きゅうり・にんじん ぶなしめじ・りんご飲料・みかん缶詰 バナナ・キウイフルーツ
30	土	ナポリタン コールスローサラダ ブロッコリーのスープ	麦茶 りんご 麦茶 みかんゼリー	ワインナー・ゼラチン	マカロニ・スパゲッティ・調合油	りんご・たまねぎ・ほんしめじ・青ピーマン キャベツ・きゅうり・にんじん・スイートコーン缶詰 ブロッコリー・にんじん・みかん缶詰

☆ 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
485 kcal	18.8 g	16.1 g	241 mg	1.5 mg	201 μg	0.27 mg	0.40 mg	27 mg	3.4 g	1.7 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。