

9月 給食献立表

2024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
2	月	米飯 さばの竜田揚げ 小松菜とじゃこの和え物 みそ汁	麦茶 フルーチェ 牛乳 人ちチーズのスコー	ゼラチン・普通牛乳・まさば しらす干し・かつお削り節・木綿豆腐 あまそ・パルメザンチーズ	米・かたくり粉・調合油・車糖・ごま ホットケーキミックス	いちご・しょうが・こまつな・にんじん カットわかめ・キャベツ・こねぎ
3	火	米飯 牛肉のカラフル炒め 春雨の酢の物 もやしのスープ	牛乳 送アスク 牛乳 ツナサンド	普通牛乳・牛もも・ロースハム まぐろ缶詰	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・調合油 車糖・かたくり粉・普通はるさめ・ごま 食パン・マーガリン・マヨネーズ	青ピーマン・黄ピーマン・赤ピーマン たまねぎ・きゅうり・にんじん ブラックマッペもやし・きくらげ・にら
4	水	米飯 ごぼうつくね 和風サラダ みそ汁	麦茶 ヨーグルト 牛乳 小松菜のおにぎり	ヨーグルト・鶏ひき肉・あみそ 普通牛乳・しらす干し・ベーコン	車糖・米・かたくり粉・じゃがいも ごま油	こねぎ・ごぼう・たまねぎ・しょうが・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・こまつな
5	木	豚みそ丼 小松菜とひじきのサラダ すまし汁	牛乳 りんご 牛乳 2色ゼリー	普通牛乳・豚もも・あみそ・まぐろ缶詰 ゼラチン	米・車糖・焼きふ	りんご・たまねぎ・こねぎ・こまつな ほしひじき・にんじん・えのきたけ・わかめ りんご飲料
6	金	米飯 タンドリーチキン もやしの中華和え 豆腐とエキのスープ	牛乳 みかんゼリー 牛乳 フライドポテト	普通牛乳・ゼラチン・鶏もも・ヨーグルト 木綿豆腐	米・ごま・車糖・ごま油・じゃがいも 調合油	みかん缶詰・にんにく・しょうが ブラックマッペもやし・きゅうり・にんじん えのきたけ・こねぎ
7	土	ちゃんぽん オレンジ ブロッコリーのおかか和え	麦茶 オレンジかん 麦茶 菜飯おにぎり	豚もも・蒸しかまぼこ・かつお節	中華めん・調合油・車糖・米	オレンジ飲料・寒天・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 にんじん・ブロッコリー・こまつな
9	月	米飯 鮭のちゃんちゃん焼き 豆腐チャンプルー すまし汁	牛乳 バナナ 牛乳 しらすパイ	普通牛乳・しろさけ・あみそ・木綿豆腐 豚もも・しらす干し・パルメザンチーズ	米・車糖・調合油・焼きふ・パイ皮	バナナ・キャベツ・にんじん・たまねぎ にんじん・ブラックマッペもやし・こねぎ ぶなしめじ・わかめ・あおのり
10	火	米飯 豚肉のしょうが焼き コールスローサラダ みそ汁	麦茶 牛乳かん 牛乳 ピザトースト	普通牛乳・豚かたロース・あみそ ウインナー・プロセスチーズ	車糖・米・調合油・食パン	寒天・みかん缶詰・たまねぎ・こねぎ しょうが・キャベツ・きゅうり・にんじん スイートコーン缶詰・トマト・ほしめじ カットわかめ・青ピーマン
11	水	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 送アスク 牛乳 きのこおにぎり	普通牛乳・鶏もも・あみそ・厚揚げ	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・車糖 じゃがいも	こまつな・にんじん・ほしめじ・えのきたけ 生しいたけ・ブロッコリー・たまねぎ・こねぎ
12	木	塩豚丼 ほうれん草の納豆和え みそ汁	牛乳 ビスケット 牛乳 にんじんホットケーキ	普通牛乳・豚もも・挽きわり納豆 あみそ	ビスケット・米・ごま油・車糖 ホットケーキミックス・調合油	こねぎ・ブラックマッペもやし・たまねぎ レモン・ほうれん草・にんじん だいずもやし・キャベツ・カットわかめ
13	金	米飯 えのきつくね もやしの梅和え すまし汁	麦茶 フルーチェ 牛乳 お月見ゼリー	ゼラチン・普通牛乳・鶏ひき肉 木綿豆腐	米・ごま・かたくり粉・車糖・ごま油 車糖	いちご・たまねぎ・えのきたけ・こねぎ しょうが・ブラックマッペもやし・にんじん きゅうり・梅干し・ぶなしめじ・わかめ・寒天 オレンジ飲料
14	土	きつねうどん 野菜炒め バナナ	麦茶 オレンジかん 麦茶 ゆかりおにぎり	油揚げ・豚もも	うどん・調合油・米	オレンジ飲料・寒天・こねぎ・ほうれん草 青ピーマン・たまねぎ・キャベツ ブラックマッペもやし・にんじん・バナナ しそ
17	火	米飯 豚肉とニラの炒め物 キャベツのごまマヨ和え 豆腐のスープ	麦茶 ヨーグルト 牛乳 きなこトースト	ヨーグルト・豚もも・木綿豆腐 普通牛乳・きな粉	車糖・米・調合油・ごま・マヨネーズ 食パン・マーガリン	たまねぎ・にら・キャベツ・にんじん・きゅうり スイートコーン・えのきたけ・こまつな
18	水	中華丼 切干し大根の酢物 みそ汁	牛乳 オレンジ 牛乳 お豆腐プチケーキ	普通牛乳・豚もも・蒸しかまぼこ まぐろ缶詰・あみそ・削じ豆腐	米・調合油・かたくり粉・ごま・車糖 ホットケーキミックス	バレンシアオレンジ・はくさい・にんじん たまねぎ・きくらげ・生しいたけ 切干しだいこん・きゅうり・ほしめじ カットわかめ・バナナ
19	木	米飯 麻婆豆腐 キャベツの中華和え チンゲン菜のスープ	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 鮭おにぎり	普通牛乳・きな粉・木綿豆腐 鶏ひき肉・淡色あみそ・まぐろ缶詰 べにざけ	マカロニスパゲッティ・車糖・米・調合油 車糖・かたくり粉・ごま・ごま油	こねぎ・しょうが・にんにく・にんじん キャベツ・きゅうり・塩昆布・生しいたけ チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん・しそ
20	金	お弁当の日	牛乳 りんごかん 牛乳 豆乳マドレーヌ	普通牛乳・豆乳	米・薄力粉・車糖・調合油	粉寒天・オレンジ飲料
21	土	ナポリタン ブロッコリーのごま和え ワカメと豆腐のスープ	麦茶 バナナ 麦茶 ぶどうゼリー	ウインナー・木綿豆腐	マカロニスパゲッティ・調合油・ごま・車糖	バナナ・たまねぎ・ほしめじ・青ピーマン ブロッコリー・にんじん・こまつな・ぶどう飲料 寒天
24	火	米飯 チキンナゲット 春雨マヨサラダ もやしのスープ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 ひじきおにぎり	普通牛乳・鶏ひき肉・木綿豆腐 ロースハム・油揚げ	コーンフレーク・米・かたくり粉・薄力粉 普通はるさめ・車糖	ブロッコリー・きゅうり・にんじん ブラックマッペもやし・きくらげ・にら ほしひじき・にんじん・こねぎ
25	水	カレーライス ひじきのサラダ わかめスープ	牛乳 りんご 牛乳 ほうれん草とチーズのス	普通牛乳・豚もも・パルメザンチーズ	米・調合油・じゃがいも・車糖・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 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・ほうれん草
26	木	コッパパン 鮭のポテマヨチーズ焼き マカロニサラダ 豆乳スープ	牛乳 ぶどうゼリー 牛乳 焼きそば	普通牛乳・しろさけ・チーズスプレッド ロースハム・ベーコン・豆乳・豚もも	ロールパン・じゃがいも・かたくり粉 マカロニスパゲッティ・中華めん・調合油	寒天・ぶどう飲料・たまねぎ・にんじん こねぎ・きゅうり・スイートコーン缶詰・大根 ほしめじ・キャベツ・ブラックマッペもやし 青ピーマン・あおのり
27	金	米飯 鶏のから揚げ チップスサラダ コンソメスープ バナナ	牛乳 ビスケット 牛乳 プチパフェ	普通牛乳・鶏もも・ベーコン・豆乳 ホイップクリーム	ビスケット・米・かたくり粉 ポテトチップス・薄力粉・車糖・調合油	カットわかめ・しょうが・きゅうり・キャベツ にんじん・ブロッコリー・ほしめじ・たまねぎ バナナ・みかん缶詰
28	土	みそラーメン ほうれん草とエキの胡麻和え オレンジ	麦茶 りんごかん 麦茶 しそわかめおにぎり	豚もも・あみそ	中華めん・車糖・ごま・米	寒天・りんご飲料・キャベツ ブラックマッペもやし・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 えのきたけ・バレンシアオレンジ カットわかめ
30	月	米飯 カレームニエル 肉じゃが みそ汁	麦茶 フルーチェ 牛乳 プリン	ゼラチン・普通牛乳・まさば・牛もも 木綿豆腐・あみそ	米・薄力粉・マーガリン・じゃがいも 調合油・車糖・マーガリン	いちご・にんじん・たまねぎ・グリーンピース えのきたけ・カットわかめ

☆ 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
481 kcal	19.5 g	15.6 g	254 mg	1.6 mg	198 μg	0.32 mg	0.40 mg	27 mg	3.4 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。