

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー
				血や肉・骨や歯をつくる	体温を保ち体を動かす力のもと	体の調子を整える	
2	月	○	ひ 冷やし中華 すいか	牛乳 鶏肉 たまご	中華めん 三温糖 米油 ごま油 ごま	にんじん もやし きゅうり すいか	645 27.3
3	火	○	むぎ 麦ごはん 魚の香草焼き スパイシーポテト 白菜スープ	牛乳 ホキ ベーコン 豚肉 チーズ	精白米 米粒麦 パン粉 じゃがいも マヨネーズ 米油	にんじん はくさい	653 25.4
4	水	○	ごはん 家常豆腐 小松菜炒め	牛乳 豚肉 生揚げ みそ 油揚げ かつお 削り	精白米 三温糖 でんぷん 米サラダ油 ごま油 ごま	にんじん こまつな たけのこ キャベツ ねぎ もやし	623 26.8
5	木	○	ポークカレーライス 福神漬 フルーツパンチ	牛乳 豚肉 生クリーム 寒天	精白米 米粒麦 じゃがいも 小麦粉 米油 バター	にんじん 玉葱 福神漬 みかん パイン 黄桃	697 18.7
6	金	○	ココアパン ラザニア風グラタン きゃべつとハムのスープ	牛乳 豚肉 ロースハム チーズ	マカロニ 小麦粉 米油 バター	にんじん 玉葱 キャベツ	668 27.0
9	月	○	古代米ごはん 菊花しゅうまい あられ麩のすまし汁 菊花みかん	牛乳 豚肉 かつお削り こんぶ	精白米 古代米 でんぷん しゅうまいの皮 あられ麩 ごま油	にんじん ほうれんそう 玉葱 えのきたけ みかん	607 23.4
10	火	○	きびごはん 松風焼き ごまあえ 夏のみそ汁	牛乳 豚肉 たまご かつお削り みそ 豆腐 こんぶ	精白米 きび パン粉 三温糖 米油 ごま	にんじん ほうれんそう かぼちゃ キャベツ だいこん なす	684 28.3
11	水	○	昆布ごはん いかのサラサ揚げ ゆかりあえ 吉野汁	牛乳 油揚げ いか かつお削り 鶏肉 かまぼこ 昆布	精白米 米粒麦 三温糖 でんぷん こんにゃく さといも	にんじん ゆかり 椎茸 キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	609 28.6
12	木	○	ガーリックフランス チリコンカン ツナサラダ	牛乳 豚肉 いんげん まめ まぐろ缶	三温糖 マーガリン 米油 ごま油	にんじん 青ピーマン トマト缶 玉葱 キャベツ もやし	602 23.5
13	金	○	豆わかごはん 鶏肉の照り焼き 麦わり煮びたし	牛乳 大豆 鶏肉 油揚げ 炊き込みわかめ	精白米 三温糖 でんぷん こんにゃく ごま	にんじん こまつな 椎茸 キャベツ	611 24.4
16	月		敬老の日				
17	火	○	とりにく やながわふうどん 鶏肉の柳川風丼 沢煮椀 月見団子	牛乳 鶏肉 たまご かつお削り きな粉 あずき	精白米 米粒麦 こんにゃく 三温糖 白玉粉 上新粉 上白糖	にんじん こまつな かぼちゃ ごぼう えのきたけ だいこん	677 28.9
18	水	○	食パン チーズオムレツ ピーチジャム じゃがいもとベーコンのスープ	牛乳 鶏肉 大豆 たまご ベーコン 生クリーム チーズ	食パン 上白糖 コーンスターチ じゃがいも 米油	にんじん 黄桃 ピーチジュース 玉葱 キャベツ	624 27.6
19	木	○	五穀ごはん 鮭の黄金焼き 野菜の生姜あえ 鶏団子と冬瓜のスープ	牛乳 あずき 鮭 みそ 鶏肉 たまご	精白米 もち米 米粒麦 きび ごま マヨネーズ ごま油	にんじん 青梗菜 キャベツ きゅうり 椎茸 ねぎ とうがん	622 27.9
20	金	○	きびごはん 肉豆腐 もやしのピリ辛炒め	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ	精白米 きび しらたき 三温糖 米油 ごま	にんじん さやいんげん 玉葱 もやし	635 27.7
23	月		秋分の日				
24	火	○	なすとトマトのスパゲティ ペイザンヌスープ	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 チーズ	スパゲティ 三温糖 オリーブ油 米油	とうがらし トマト にんじん 玉葱 なす かぶ	607 25.5
25	水	○	キャロットライス 揚げぎょうざ 青梗菜としめじのスープ	牛乳 豚肉 大豆 みそ 絹豆腐	精白米 でんぷん ぎょうざの皮 ごま油 ごま 米油	にんじん なら 青梗菜 キャベツ ねぎ ほんしめじ	621 20.8
26	木	○	きびごはん 凍り豆腐のたまごとじ 野菜のおかかあえ	牛乳 かつお削り 鶏肉 凍り豆腐 たまご	精白米 きび しらたき 三温糖	にんじん さやいんげん こまつな たけのこ 玉葱 もやし	603 24.5
27	金	○	レモンバタートースト コーンシチュー くだもの	牛乳 ベーコン 豚肉 生クリーム	食パン 上白糖 じゃがいも 薄力粉 バター 米油	にんじん レモン汁 玉葱 くだもの	641 19.6
30	月	○	キムチチャーハン ナムル 春雨スープ	牛乳 豚肉 なんと 豆腐	精白米 米粒麦 でんぷん はるさめ 米油 ごま ごま油	にんじん こまつな 青梗菜 ねぎ キムチ もやし はくさい	609 19.8

※食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。

一人当たり平均栄養摂取量(児童8~9歳の場合)

栄養素	エネルギー					ビタミン					食物繊維	食塩
	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	エネルギー	A	B1	B2	C			
	Kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	
9月分平均	632	25.6	20.8	332	2.2	264	0.45	0.57	33	4.2	2.7	
摂取基準	640	18-32	25-30%	350	3.0	170	0.4	0.4	20	5.0	2.5	