

| 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                      |             |
| 1  | 月  | ○  | ひやし中華<br>すいか                          | 牛乳 鶏肉 たまご                   | 中華めん 三温糖 ごま油 米油 ごま            | にんじん もやし きゅうり すいか             | 601<br>27.9 |
| 2  | 火  | ○  | きびごはん 肉豆腐<br>小松菜炒め                    | 牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ ソフト削り          | 精白米 きび しらたき 焼きふ 三温糖 米油 ごま     | にんじん さやいんげん こまつな 玉葱 もやし       | 619<br>28.5 |
| 3  | 水  | ○  | 枝豆とコーンのごはん ぎせい豆腐<br>野菜のからしあえ たまねぎのみそ汁 | 牛乳 鶏肉 豆腐 たまご 油揚げ みそ わかめ     | 精白米 三温糖 じゃがいも 米油              | にんじん こまつな えだまめ たけのこ 椎茸 ねぎ もやし | 611<br>27.0 |
| 4  | 木  | ○  | 大豆入りドライカレー<br>ブロッコリーのソテー              | 牛乳 豚肉 大豆 ハム                 | 精白米 米粒麦 小麦粉 バター 米油            | ピーマン にんじん ブロッコリー 玉葱           | 645<br>24.2 |
| 5  | 金  | ○  | 黒砂糖パン ツナのチーズローフ<br>ミネストローネスープ         | 牛乳 まぐろ缶 たまご ベーコン いんげんまめ チーズ | パン粉 じゃがいも 三温糖 マカロニ 米油         | にんじん トマト缶 ピーマン 玉葱             | 623<br>27.8 |
| 8  | 月  | ○  | 鶏肉の柳川風丼<br>沢煮焼 お月見だんご                 | 牛乳 鶏肉 たまご                   | 精白米 米粒麦 こんにやく 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 だいこん       | 674<br>25.2 |
| 9  | 火  | ○  | 古代米ごはん 菊花シューマイ<br>うすくず汁 菊花みかん         | 牛乳 豚肉 卵黄 かつお削り 豆腐 かまぼこ      | 精白米 古代米 しゅうまい皮 ごま油            | にんじん 玉葱 えのきたけ ねぎ みかん          | 624<br>25.8 |
| 10 | 水  | ○  | 食パン スペイン風オムレツ<br>手作りピーチジャム 野菜スープ      | 牛乳 ベーコン ウィンナー たまご           | 食パン 上白糖 じゃがいも バター             | にんじん 黄桃缶 玉葱 セロリー キャベツ         | 604<br>23.0 |
| 11 | 木  | ○  | 大豆入り茶飯 ほっけの開き焼き<br>塩こんぶあえ 豚汁          | 牛乳 大豆 ほっけ 豚肉 みそ 豆腐 昆布       | 精白米 こんにやく じゃがいも 米油            | にんじん キャベツ きゅうり ごぼう だいこん ねぎ    | 614<br>29.6 |
| 12 | 金  | ○  | えびピラフ フライドポテト<br>コールスローサラダ            | 牛乳 えび                       | 精白米 米粒麦 じゃがいも バター 米油          | にんじん 玉葱 キャベツ                  | 628<br>25.5 |
| 15 | 月  |    | 敬老の日                                  |                             |                               |                               |             |
| 16 | 火  | ○  | ミルクパン チキンの香草焼き<br>ラトウユ レタスのスープ        | 牛乳 鶏肉 ハム チーズ                | ミルクパン パン粉 オリーブ油 マヨネーズ         | トマト にんじん 玉葱 ズッキーニ なす レタス      | 627<br>26.7 |
| 17 | 水  | ○  | 五穀ごはん さかなの西京焼き<br>野菜の生姜あえ 鶏団子と冬瓜のスープ  | 牛乳 あずき さわらみそ 鶏肉 たまご         | 精白米 もち米 米粒麦 あわきび パン粉 ごま 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 | 604<br>27.5 |
| 18 | 木  | ○  | 親子丼 きゅうりの浅漬け<br>野菜たっぷりみそ汁             | 牛乳 鶏肉 かまぼこ たまご 油揚げ みそ       | 精白米 米粒麦 三温糖                   | にんじん こまつな 玉葱 椎茸 たけのこ キャベツ もやし | 602<br>26.9 |
| 19 | 金  | ○  | 麦ごはん じゃがいものカレー煮<br>きゃべつとツナのソテー        | 牛乳 豚肉 揚げポール まぐろ缶            | 精白米 米粒麦 じゃがいも 三温糖 米油          | にんじん ほうれんそう 玉葱 キャベツ           | 634<br>23.9 |
| 22 | 月  | ○  | キャロットライス いかのチリソース<br>春雨スープ            | 牛乳 いか 豚肉 豆腐                 | 精白米 三温糖 はるさめ ごま油 ごま           | にんじん ねぎ はくさい                  | 609<br>24.2 |
| 23 | 火  |    | 秋分の日                                  |                             |                               |                               |             |
| 24 | 水  | ○  | ナスとトマトのスパゲティ<br>ひよこ豆のスープ              | 牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 ベーコン ひよこまめ チーズ  | スパゲティ 三温糖 じゃがいも バター 米油        | とうがらし トマト にんじん ほうれんそう 玉葱 なす   | 643<br>27.1 |
| 25 | 木  | ○  | きびごはん 豚肉と豆腐のスープ煮<br>かつおでんぶ もやしのピリ辛炒め  | 牛乳 かつお削り 豚肉 豆腐 油揚げ          | 精白米 きび 三温糖 ごま 米油 ごま油          | にんじん 青梗菜 たけのこ はくさい もやし        | 608<br>27.4 |
| 26 | 金  | ○  | レモンバタートースト<br>マカロニのクリーム煮 くだもの         | 牛乳 鶏肉 えび 大豆 チーズ 生クリーム       | 食パン 上白糖 小麦粉 マカロニ バター 米油       | にんじん レモン汁 玉葱 セロリー くだもの        | 665<br>25.0 |
| 29 | 月  | ○  | チキンライス カリカリベーコンサラダ<br>リボンマカロニスープ      | 牛乳 鶏肉 ベーコン                  | 精白米 三温糖 じゃがいも マカロニ バター 米油 ごま油 | にんじん さやいんげん ほうれんそう 玉葱 キャベツ    | 664<br>22.7 |
| 30 | 火  | ○  | 麦ごはん 鮭のごまフライ<br>パンサンスー 青梗菜としめじのスープ    | 牛乳 鮭 たまご ハム 豚肉 豆腐           | 精白米 米粒麦 小麦粉 はるさめ 三温糖 ごま ごま油   | にんじん 青梗菜 キャベツ もやし ほんしめじ       | 640<br>26.2 |

※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   | ビタミン  |       |       |       |     |      |       |       |      |      |     |
|-------|-------|-------|-------|-------|-----|------|-------|-------|------|------|-----|
|       | エネルギー | たんぱく質 | 脂肪    | カルシウム | 鉄   | A μg | B1 mg | B2 mg | C mg | 食物繊維 | 食塩  |
|       | Kcal  | g     | g     | mg    | mg  |      |       |       |      | g    | g   |
| 9月分平均 | 627   | 26.1  | 20.3  | 336   | 2.4 | 266  | 0.4   | 0.6   | 31   | 4.4  | 2.9 |
| 摂取基準  | 640   | 18-32 | 25-35 | 350   | 3.0 | 170  | 0.4   | 0.4   | 20   | 5.0  | 2.5 |