

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	火	○	冷やし中華 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	608 28.6
2	水	○	枝豆とコーンのごはん ひじき入り粥焼き ゆかりあえ けんちん汁	牛乳 豚肉 鶏肉 たまご 油揚げ 豆腐 ひじき	精白米 三温糖 こんにゃく さといも 米油	にんじん えだまめ 玉葱 もやし きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	605 25.5
3	木	○	カレーライス 福神漬 アスパラとコーンのソテー	牛乳 豚肉 ハム 生クリーム	精白米 米粒麦 じゃがいも 小麦粉 米油 バター	にんじん アスパラガス 玉葱 福神漬	697 23.4
4	金	○	セサミパン ラザニア風グラタン ジュリエンスープ	牛乳 豚肉 ベーコン チーズ	セサミパン マカロニ 小麦粉 米油 バター	にんじん 玉葱 セロリー キャベツ	655 25.3
7	月	○	きびごはん 鱈の塩焼き じゃがいもの金平煮 いなか汁	牛乳 豚肉 鰯 油揚げ みそ	精白米 きび 三温糖 じゃがいも こんにゃく 米油 ごま	にんじん さやいんげん こまつな ごぼう だいこん	648 26.3
8	火	○	麦ごはん 生揚げのみそ炒め 華風きゅうり	牛乳 生揚げ 豚肉 みそ	精白米 米粒麦 三温糖 でんぶん 米油 ごま油	にんじん 椎茸 玉葱 たけのこ ねぎ きゅうり	627 25.9
9	水	○	わかめごはん 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 たまご かつお削り 炊込わかめ ちりめんじゃこ こんぶ	精白米 でんぶん しゅうまいの皮 あられ麩 ごま ごま油	にんじん ほうれんそう 玉葱 えのきたけ ねぎ みかん	623 24.7
10	木	○	麻婆豆腐丼 もやしのスープ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	精白米 米粒麦 三温糖 でんぶん 米油 ごま油	にんじん なら 椎茸 たけのこ ねぎ もやし	626 25.3
11	金	○	ミルクパン チキンの香草焼き ラタトゥユ 野菜スープ	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ	ミルクパン パン粉 オリーブ油 マヨネーズ 米油	にんじん トマト 玉葱 ズッキーニ なす ピーマン セロリー キャベツ	633 26.2
14	月	○	えびピラフ スパイシーポテト きゃべつとハムのスープ	牛乳 えび ハム	精白米 米粒麦 じゃがいも 米油 バター	にんじん 玉葱 セロリー キャベツ	645 23.2
15	火	○	ナスとトマトのスパゲティ マスタードサラダ ミルクゼリー	牛乳 豚肉 みそ チーズ アガー 生クリーム	スパゲティ 三温糖 上白糖 オリーブ油 米油	にんじん とうがらし トマト 玉葱 なす キャベツ もやし きゅうり 桃缶	689 26.1
16	水	○	大豆入り茶飯 鮭の黄金焼き 野菜のごま酢あえ 豆腐だんご汁	牛乳 大豆 鮭 みそ 鶏肉 豆腐	精白米 さといも 白玉粉 マヨネーズ ごま油	にんじん こまつな 玉葱 たけのこ えのきたけ だいこん	638 28.7
17	木	○	麦ごはん 豚肉と豆腐のスープ煮 中華サラダ	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ ハム	精白米 米粒麦 三温糖 でんぶん はるさめ 米油 ごま油	にんじん 青梗菜 たけのこ はくさい 椎茸 もやし きゅうり	669 24.2
18	金	○	高菜チャーハン 芙蓉はい レタスのスープ	牛乳 たまご かまぼこ ハム	精白米 でんぶん 三温糖 米油 ごま油	にんじん 高菜漬 椎茸 ねぎ 玉葱 たけのこ えのきたけ レタス	624 28.8
21	月		敬老の日				
22	火		国民の休日				
23	水		秋分の日				
24	木	○	麦ごはん じゃがいものカレー煮 コーンサラダ	牛乳 豚肉 揚げポール	精白米 米粒麦 じゃがいも 三温糖 でんぶん 米油	にんじん 玉葱 キャベツ きゅうり	643 20.9
25	金	○	あんかけ丼 沢煮鯛 お月見だんご	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	精白米 米粒麦 三温糖 でんぶん 白玉粉 上新粉 上白糖	にんじん こまつな かぼちゃ 玉葱 椎茸 たけのこ えのきたけ だいこん	659 23.4
28	月	○	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 豆腐	精白米 でんぶん ぎょうざの皮 ごま油 白 米油	にんじん なら 青梗菜 キャベツ ねぎ ほうしめじ	621 20.8
29	火	○	ピザトースト ひよこ豆入りポトフ くだもの	牛乳 ベーコン ハム 豚角肉 ウィナー ひよこめ チーズ	食パン じゃがいも 米油	にんじん ピーマン トマト 玉葱 キャベツ くだもの	622 28.8
30	水	○	大豆入りひじきごはん ほっけの開き焼き 野菜のおかかあえ 野菜たっぷりみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 ほっけ かつお削り みそ ひじき	精白米 こんにゃく 三温糖 米油	にんじん こまつな もやし キャベツ	600 28.7

※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										食塩	
	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		
9月分平均	Kcal	g	g	mg	mg						g	g
9月分平均	639	25.5	21.0	343	2.3	278	0.44	0.55	30	4.7	3.0	
摂取基準	640	18-32	16-19	350	3	140-420	0.4	0.4	20	5	2.5未満	