

日	曜日	牛乳	献立	主な食品と働き			エネルギー たんぱく質
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
<b>成人の日</b>							
9	月						
10	火	○	八宝おこわ 七草白玉汁 ゆうやけゼリー	飲用牛乳 焼き豚 エビ 鶏肉 アガー うずらの卵 かまぼこ	精白米 もち米 でんぶん 里芋 白玉粉 上白糖 サラダ油 ごま油	人参 小松菜 セリ カブ(葉) 干し椎茸 コーン たけのこ グリーンピース 大根 オレンジジュース	625
							27.4
11	水	○	麦ごはん 肉豆腐 みそドレサラダ	飲用牛乳 豚肉 木綿豆腐 白みそ	精白米 麦 しらたき 焼麩(車麩) 三温糖 米サラダ油 白ごま ごま油	人参 玉葱 もやし グリーンピース キャベツ コーン	664
							27.8
12	木	○	ピロシキ ボルシチ 果物	飲用牛乳 豚肉 調理用牛乳 生クリーム	強力粉 薄力粉 三温糖 じゃがいも 揚げ油 米サラダ油	人参 マッシュルーム セロリ にんにく 玉葱 キャベツ 果物	577
							24
13	金	○	きびご飯 鮭の黄金焼き 野菜のからし和え 吉野汁	飲用牛乳 鮭 白みそ 鶏肉 油揚げ かまぼこ	精白米 きび 三温糖 でんぶん 里芋 焼麩 突きこんにやく エッグフリーマヨネーズ	人参 小松菜 生姜 もやし きゅうり 大根 ねぎ	610
							27.5
16	月	○	ご飯 大豆入り磯煮 かつおでんぶ 豚汁	飲料牛乳 鶏肉 みそ さつま揚げ 大豆 かつお削り 豚肉 木綿豆腐 ひじき	精白米 突きこんにやく 三温糖 板こんにやく じゃがいも 米サラダ油 白ごま	人参 ごぼう 大根 ねぎ	573
							23.7
17	火	○	じゃこご飯 変わり煮びたし かぼちゃ団子汁	飲用牛乳 油揚げ 凍り豆腐 刻み昆布 ちりめんじゃこ	精白米 しらたき 三温糖 突きこんにやく 白玉粉 小麦粉 米サラダ油	人参 小松菜 もやし 西洋かぼちゃ ねぎ 大根 えのき 干し椎茸	605
							21.1
18	水	○	豚肉とごぼうの混ぜご飯 干草蒸し みぞれ汁	飲用牛乳 豚肉 油揚げ 卵 かつお削り	精白米 麦 三温糖 でんぶん 米サラダ油	人参 ほうれん草 ごぼう 干し椎茸 ナメコ 大根 ねぎ グリーンピース	561
							24
19	木	○	ミートソーススパゲッティ コーンサラダ	飲用牛乳 豚肉 大豆 粉チーズ	スパゲッティ 三温糖 オリーブオイル 米サラダ油	人参 にんにく キャベツ 生姜 玉葱 きゅうり マッシュルーム コーン	675
							25.7
20	金	○	麦ご飯 生揚げの味噌炒め 中華サラダ	飲用牛乳 生揚げ 豚肉 赤みそ	精白米 麦 三温糖 でんぶん ぐず粉 米サラダ油 ごま油	人参 生姜 にんにく 干し椎茸 玉葱 キャベツ たけのこ 葱 きゅうり もやし	646
							25.9
23	月	○	ビビンバ トックスープ	飲用牛乳 豚肉 油揚げ	精白米 麦 白ごま 三温糖 トクもち 米サラダ油 ごま油	人参 ほうれん草 葱 青梗菜 にんにく 生姜 ゼンマイ もやし 干し椎茸 白菜	665
							24.8
24	火	○	きびご飯 洋風肉じゃが かりかり油揚げサラダ	飲用牛乳 豚肉 油揚げ	精白米 きび でんぶん じゃがいも 三温糖 米サラダ油 ごま油	人参 玉葱 キャベツ きゅうり グリーンピース	631
							20.1
25	水	○	カレードック ひよこ豆入りポトフ 果物	飲用牛乳 豚肉 鶏肉 ウィナー ひよこ豆 ピザチーズ	コッパン 小麦粉 じゃがいも 米サラダ油	人参 パセリ 生姜 玉葱 にんにく キャベツ 果物	654
							31.2
26	木	○	麦ご飯 鶏肉とコーンの揚げ煮 ビーフンスープ	飲用牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉 絹ごし豆腐	精白米 麦 三温糖 でんぶん じゃがいも ビーフン 米サラダ油 ごま油	人参 さやいんげん コーン にんにく 生姜 白菜	665
							21.6
27	金	○	たくあんご飯 鯖の文化干し 白菜のおひたし みそけんちん汁	飲用牛乳 鯖の文化干し 糸削り 鶏肉 絹ごし豆腐 刻みのり	精白米 麦 じゃがいも 板こんにやく ごま油 白ごま 米サラダ油	小松菜 人参 たくあん 白菜 ごぼう 大根 葱	703
							28.1
30	月	○	ザーサイ焼きそば 中華風コーンスープ オレンジ寒天ゼリー	飲用牛乳 豚肉 ベーコン 卵 寒天	中華麺 三温糖 上白糖 じゃがいも でんぶん 米サラダ油 ごま油	青ピーマン 人参 コーン クリームコーン オレンジジュース 小松菜 生姜 玉葱 にんにく たけのこ 干し椎茸 ザーサイ	615
							22.4
31	火	○	梅わかご飯 焼きししゃも もやしのぴり辛炒め 五目汁	飲用牛乳 油揚げ 鶏肉 ししゃも 炊き込みわかめ	精白米 三温糖 でんぶん 米サラダ油 白ごま	人参 小松菜 かりかり梅 もやし 大根 しめじ ねぎ	511
							22.6

※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
	Kcal	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg			
1月分平均	624	24.9	19.2	357	2.6	310	0.43	0.55	34	5.1	2.9	
摂取基準	640	18-32	16-19	350	3	140-420	0.4	0.4	20	5	2.5未満	