

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		
1	金	○	チキンカレーライス もやしのソテー	飲料牛乳 鶏肉 ハム	精白米 麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉 有塩バター	人参 生姜 にんにく 玉葱 リンゴ もやし ホールコーン トマトケチャップ	639 19.3	
4	月	○	麦ごはん 鯖の韓国風焼き 小松菜炒め うすくず汁	飲料牛乳 鯖 油揚げ ソフト削り 絹ごし豆腐 かまぼこ	精白米 麦 砂糖 くずでん粉 ゴマ油 白ごま サラダ油	人参 小松菜 葱 生姜 にんにく もやし えのきたけ	611 27.9	
5	火	○	揚げパン(きな粉) ワンタンスープ	飲料牛乳 きな粉 豚肉	ミルクパン 砂糖 ワンタンの皮 サラダ油 ゴマ油	人参 生姜 葱 にんにく 白菜 もやし	580 23.1	
6	水	○	凍り豆腐の卵とじ丼 五目汁	飲料牛乳 鶏肉 凍り豆腐 卵	精白米 麦 しらたき 砂糖 でんぷん	人参 さやいんげん 小松菜 たけのこ 玉葱 葱 しめじ 大根	581 20.4	
7	木	○	豚肉とごぼうの混ぜごはん 温野菜(マヨネーズ) 大根のみそ汁	飲料牛乳 豚肉 かつお削り みそ 油揚げ	精白米 麦 砂糖 じゃがいも サラダ油 マヨネーズ(マヨレ)	人参 ブロccoli 葱 ごぼう 干し椎茸 グリーンピース 大根	603 20.4	
8	金	○	きびごはん 菊花シューマイ あられ麩のすまし汁 菊花みかん	飲料牛乳 豚肉	精白米 でんぷん きび しゅうまいの皮 あられ麩 ゴマ油	人参 ほうれん草 玉葱 生姜 えのき ミカン 葱 ホールコーン	614 23	
11	月	○	丸パン 鶏肉のマスタード焼き キャベツのソテー リボンマカロニスープ	飲料牛乳 鶏肉 ベーコン	丸パン 生パン粉 砂糖 じゃがいも サラダ油 リボンマカロニ	青ピーマン 玉葱 キャベツ ほうれん草 トマトケチャップ 人参 マッシュルーム 冷凍ホールコーン	660 30.1	
12	火	○	麦ごはん ぎせい豆腐 ジャーマンポテト 沢煮椀	飲料牛乳 鶏肉 押し豆腐 卵 ベーコン	精白米 砂糖 麦 じゃがいも でんぷん サラダ油	人参 パセリ 玉葱 大根 小松菜 夕顔 えのき 干し椎茸 葱 グリンピース	618 23.6	
13	水	○	ジャンバラヤ ひよこ豆入りポトフ リンゴゼリー	飲料牛乳 鶏肉 ウィナー ひよこ豆 アガー	精白米 じゃがいも 砂糖 サラダ油 有塩バター	青・赤ピーマン にんにく 玉葱 キャベツ トマトケチャップ リンゴジュース ホールコーン 人参	605 22.4	
14	木	○	中華風野沢菜ごはん ビーフンソテー 白菜スープ	飲料牛乳 ベーコン 豚肉 ちりめんじゃこ	精白米 麦 砂糖 ビーフン でんぷん 白ごま サラダ油 ゴマ油	野沢菜漬 人参 白菜 玉葱 青ピーマン 夕顔 干し椎茸 干し椎茸 もやし キャベツ	571 18.6	
15	金	○	キャロットライス 魚のマリアナソース グリーンソテー ジュリエンヌスープ	飲料牛乳 ※赤身魚 ベーコン	精白米 片栗粉 小麦粉 砂糖 ゴマ油 白ごま サラダ油 有塩バター	人参 生姜 キャベツ パセリ もやし セロリー 玉葱 トマトケチャップ トマトピューレ	626 26.6	
18	月	敬老の日						
19	火	○	きびご飯 肉じゃが かつおでんぶ 野菜の生姜和え	飲料牛乳 豚肉 かつお削り	精白米 きび 白ごま 突きコンヤク 砂糖 じゃがいも サラダ油	人参 さやいんげん 玉葱 キャベツ キュウリ 生姜	614 22.4	
20	水	○	ナスとトマトのスパゲッティ ツナドレサラダ	飲料牛乳 豚肉 粉チーズ マグロ缶詰 みそ	スパゲッティ 砂糖 オリーブ油 サラダ油	唐辛子 トマト 人参 キュウリ トマト水煮 にんにく ナス 玉葱 トマトケチャップ キャベツ	619 24.8	
21	木	○	麦ごはん 野菜入りたまご蒸し もやしの金平風炒め 具だくさんみそ汁	飲料牛乳 鶏肉 卵 油揚げ みそ	精白米 麦 白ごま 砂糖 でんぷん サラダ油 板コンヤク じゃがいも	人参 なら 玉葱 干し椎茸 もやし ごぼう 大根 葱	610 25.9	
22	金	○	ガーリックトースト マカロニのクリーム煮 果物	飲料牛乳 エビ 大豆 鶏肉 調理用牛乳 生クリーム 粉チーズ	食パン 小麦粉 ペンネ マーガリン サラダ油 有塩バター	パセリ 人参 玉葱 にんにく セロリー 果物 マッシュルーム	672 25.5	
25	月	○	ビビンバ トックスープ	飲料牛乳 豚肉 油揚げ	精白米 麦 白ごま 砂糖 トックもち サラダ油 ゴマ油	人参 ほうれん草 白菜 青梗菜 生姜 にんにく 葱 ぜんまい もやし 干し椎茸	665 24.8	
26	火	○	麦ごはん 生揚げの味噌炒め 即席漬け	飲料牛乳 生揚げ 豚肉 みそ	精白米 麦 ゴマ油 砂糖 でんぷん くずでん粉 サラダ油	人参 生姜 にんにく 夕顔 葱 玉葱 干し椎茸 グリーンピース キャベツ キュウリ	622 25.6	
27	水	○	冷やし中華 果物	飲料牛乳 鶏肉 卵	中華麺 砂糖 サラダ油 ゴマ油 白すりごま	人参 生姜 もやし にんにく きゅうり 果物	608 28.6	
28	木	○	プルコギ丼 春雨スープ	飲料牛乳 豚肉 絹ごし豆腐	精白米 麦 白ごま 砂糖 でんぷん 春雨 サラダ油 ゴマ油	人参 なら 玉葱 もやし リンゴ 生姜 にんにく 白菜	583 21.8	
29	金	○	きびご飯 さんまの生姜煮 ゆかり和え 野菜椀	飲料牛乳 さんま 木綿豆腐 こんぶ	精白米 きび 砂糖	ゆかり 人参 もやし キュウリ ほうれん草 生姜 葱 干し椎茸 大根 夕顔	644 25.5	

※15日魚のマリアナソースの魚はマンダイを予定しておりますが納入等の都合により変更する場合がございます。ご了承ください。

※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	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	Kcal	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
9月分平均	618	24.2	19.7	319	2.2	257	0.39	0.53	31	4.3	2.7
摂取基準	640	18-32	16-19	350	3	140-420	0.4	0.4	20	5	2.5未満