



令和元年 9月献立表

実施日	献立名	赤の食品			黄色の食品			緑の食品			栄養量			
		血や肉、骨や歯になる			体を動かす熱や力になる			体の調子を整える			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3 火	★揚げパン(きなこ) ★牛乳 ミネストローネスープ ★くだもの(梨1/4)	きなこ ★ぎゅうにゅう ベーコン とりにく いんげんまめ			★コッパパン あぶら グラニューとう さとう オリーブゆ じゃがいも マカロニ			にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマトかん ★なし			636	14.5	34.5	1.9
4 水	★オムチキライス ★牛乳 えのきと野菜のスープ	とりにく ★たまご ★ぎゅうにゅう ベーコン			こめ むぎ ★バター あぶら さとう じゃがいも			トマトジュース たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース にんにく キャベツ えのきたけ			608	14.0	29.6	2.5
5 木	★キムチ丼 ★牛乳 中華スープ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう とりにく とうふ			こめ あぶら さとう かたくりこ ★しろすりごま ごまあぶら			にんにく しょうが ねぎ たまねぎ はくさいキムチ にんじん はくさい いら えのきたけ こまつな			592	15.6	28.7	2.2
6 金	★スパゲッティミートソース ★牛乳 わかめサラダ	ぶたひきにく だいず ★パルメザンチーズ ★ぎゅうにゅう わかめ			スパゲティ オリーブゆ こむぎこ さとう あぶら			にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトかん だいごん きゅうり コーン			637	15.0	29.5	2.7
9 月	わかめご飯 ★牛乳 ★菊花蒸し ★白菜ともやしのごま酢和え 野菜椀	わかめごはんのもと ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく とうふ ★たまご あぶらあげ			こめ むぎ パンこ かたくりこ ごまあぶら もちごめ あぶら さとう ★しろごま ごんにやく			ねぎ ほししいたけ しょうが はくさい もやし にんじん だいごん こまつな			591	14.9	25.7	2.6
10 火	麦ごはん ★牛乳 ★ししゃものカレー揚げ 切り干し大根の含め煮 すまし汁	★ぎゅうにゅう ★こもちししゃも あぶらあげ			こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう			きりぼしだいごん にんじん ほししいたけ こまつな しめじ だいごん ねぎ			609	16.4	28.2	2.4
11 水	ハッシュドビーンズ ★牛乳 キャベツサラダ	ぶたにく レンズまめ だいず ★ぎゅうにゅう			こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう			セロリー にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリンピース キャベツ コーン			649	11.9	30.5	1.5
12 木	★アップルシナモントースト ★牛乳 鶏肉のポトフ ★ヨーグルト	★ぎゅうにゅう とりにく ウィナー だいず ★ヨーグルト			★しょくパン ★バター はちみつ あぶら じゃがいも			りんごかん レーズン にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー			622	15.7	33.3	2.4
13 金	★さつま芋ごはん ★牛乳 大根と豚肉の煮物 みたらしだんご	★ぎゅうにゅう ぶたにく			こめ もちごめ さつまいも ★ごま あぶら ごんにやく さとう しろたまだんご かたくりこ			にんじん だいごん さいいんげん			620	12.1	20.9	2.1
17 火	麦ごはん ★牛乳 豚肉のコチュジャン炒め ★にらたまスープ	★ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく ★たまご			こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら			にんにく しょうが ごぼう ピーマン もやし ほししいたけ にんじん たまねぎ いら ねぎ			598	16.3	30.9	1.9
18 水	★黒砂糖(パ) ★牛乳 ★ツナのチーズローフ オニオンスープ	★ぎゅうにゅう まぐろかん ★たまご ★チーズ とりにく			★くろざとうパン パンこ あぶら			たまねぎ にんにく しょうが にんじん コーン こまつな			645	18.5	39.3	3.6
19 木	ご飯 ★牛乳 鉄火みそ ★鮭の焼きづけ 野菜のおひたし きのこけんちん汁	★ぎゅうにゅう だいず みそ さけ とうふ り			こめ さとう あぶら ★しろごま ごんにやく じゃがいも			しょうが こまつな もやし にんじん ごぼう だいごん ほししいたけ しめじ ねぎ			584	19.4	22.7	2.7
20 金	豆腐のあんかけ丼 ★牛乳 野菜のみそ汁	ぶたにく とうふ ★ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ			こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも			にんじん たまねぎ ほししいたけ グリンピース だいごん えのきたけ ねぎ こまつな			613	14.7	25.0	2.2
24 火	麦ごはん ★牛乳 鶏肉とコーンの揚げ煮 野菜の生姜和え	★ぎゅうにゅう とりもも			こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも			にんじん コーン たまねぎ にんにく しょうが ほししいたけ さいいんげん キャベツ きゅうり			666	12.3	28.5	1.7
25 水	★ナシゴレン(インドネシア) ★牛乳 ソトアヤム(インドネシア) オレンジゼリー	とりにく ★えび ★ぎゅうにゅう アガー			こめ むぎ あぶら ピーファン さとう			にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン あかピーマン キャベツ オレンジジュース			594	18.1	21.4	2.4
26 木	★キャロットごはん ★牛乳 ★千草焼き キャベツのスープ	★ぎゅうにゅう とりひきにく ★たまご ★クリーム とりにく			こめ ごまあぶら ★しろごま あぶら さとう			にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう キャベツ			619	15.7	33.4	2.6
27 金	★あんかけ焼きそば ★牛乳 フルーツポンチ	ぶたにく いか ★えび なると ★うずらたまご ★ぎゅうにゅう かんてん			ちゅうかめん あぶら かたくりこ でんぷん ごまあぶら さとう			にんにく しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ たまねぎ もやし はくさい チンゲンサイ みかんかん パインアップルかん ももかん			663	16.3	22.3	2.4
30 月	★チキンカレー ★牛乳 レド'リッパ'のツナサラダ	とりにく ★クリーム ★ぎゅうにゅう まぐろかん			こめ むぎ あぶら じゃがいも ★バター こむぎこ ざらめ			しょうが にんにく にんじん たまねぎ セロリー こまつな きゅうり キャベツ レモン			718	12.8	32.7	2.4

※ 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ので、ご了承ください。 ※給食回数18回 ★アレルギー対応食材

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	626	15.2	28.8	2.3	321	84	2.1	276	0.34	0.52	27	4.4
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上