



日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	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	火	牛乳	青豆ご飯 さばの文化干し 肉じゃが <small>リクエストメニュー</small>	牛乳 青大豆 さば 豚肉 (削り節) (だし昆布)	米 もち米 じゃがいも 米油 砂糖	にんじん 干しいたけ 玉ねぎ グリンピース	874 36.6	
2	水	牛乳	揚げパン(きなこ&ココア) なすとトマトの炒め物 カレービーンズ	牛乳 きなこ 豚肉 いんげん豆 (豚骨)	コッペパン 砂糖 でん粉 じゃがいも 小麦粉 米油 バター	トマト ししとうがらし にんじん なす にんにく しょうが 玉ねぎ りんご	800 27.1	
3	木	牛乳	ご飯 鶏肉の照り焼き 野菜の煮浸し 豆腐となめこのみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ 絹豆腐 さつま揚げ (削り節)	米 砂糖 こんにゃく 米油 じゃがいも	にんじん 小松菜 しょうが キャベツ なめこ ねぎ	771 33.8	
4	金	牛乳	中華菜飯 とうがんのスープ 肉団子の菊花蒸し	牛乳 豚ひき肉 しらす和え 鶏肉 たまご かつお節 (鶏ガラ)	米 もち米 生パン粉 でん粉 米油 ごま油	にんじん チンゲン菜 しめじ ほうれん草 干しいたけ 玉ねぎ コーン缶 セロリ とうがん	798 32.3	
7	月	牛乳	麦ご飯 ししゃものいそべ揚げ カミカミ佃煮 吉野汁	牛乳 たまご 絹豆腐 豚肉 ししゃも 青のり 塩昆布 ちりめんじゃこ (削り節)	米 麦 砂糖 小麦粉 でん粉 米油 白ごま ごま油	にんじん 小松菜 大根 ねぎ	778 34.3	
8	火	牛乳	練馬スパゲッティ パプリカサラダ フローズンヨーグルト <small>リクエストメニュー</small>	牛乳 ツナ缶 刻みのり フローズンヨーグルト (削り節)	スパゲッティ 砂糖 オリブ油 米油	赤ピーマン 青ピーマン 大根 キャベツ きゅうり	762 32.8	
9	水	牛乳	さんまのひつまぶしご飯 切干大根の煮付け さつまいものみそ汁	牛乳 さんま 油揚げ みそ カットわかめ (削り節)	米 砂糖 でん粉 米油 さつまいも	にんじん 小松菜 しょうが 切干大根 キャベツ	831 31.9	
10	木	牛乳	ごぼう入りドライカレー 福神漬け 玉ねぎドレッシングサラダ <small>リクエストメニュー</small>	牛乳 豚ひき肉 レンズ豆 (豚骨)	米 麦 砂糖 小麦粉 バター 米油	ピーマン にんじん キャベツ きゅうり コーン缶 にんにく 玉ねぎ しょうが ごぼう セロリ 福神漬け りんご	786 25.3	
11	金	牛乳	ご飯 麻婆炒め 果物 もやしとチンゲン菜のスープ	牛乳 生揚げ 豚ひき肉 みそ なたと (鶏ガラ)	米 麦 砂糖 じゃがいも でん粉 米油 ごま油	にんじん いら チンゲン菜 なす もやし しめじ にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ たけのこ缶 巨峰	787 26.3	
14	月	牛乳	ポパイピラフクリームソース 豆腐のスープ 冷凍みかん	牛乳 ベーコン カットわかめ 鶏肉 木綿豆腐 粉チーズ (鶏ガラ)	米 小麦粉 ごま油 米油 バター	にんじん ほうれん草 玉ねぎ マッシュルーム缶 にんにく コーン缶 冷凍みかん	863 25.1	
15	火	牛乳	ご飯 和風オムレツ 野菜のうま煮 お月見団子 <small>お月見メニューを一足早く</small>	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 たまご 鶏肉 ひじき さつま揚げ (削り節)	米 砂糖 じゃがいも でん粉 こんにゃく 冷凍白玉団子 米油	いんげん にんじん 玉ねぎ ごぼう 大根 たけのこ缶 干しいたけ	858 36.4	
16	水	牛乳	ジャージャー麺 海藻サラダ 果物	牛乳 大豆 みそ カットわかめ (豚骨)	蒸し中華麺 砂糖 でん粉 ごま油 米油	にんじん きゅうり レタス ねぎ しょうが にんにく たけのこ缶 干しいたけ グリンピース なし	773 28.5	
17	木	牛乳	ご飯 青魚のさんが揚げ きんぴら 大根と油揚げと野菜のみそ汁	牛乳 たまご みそ 油揚げ 豚肉 むろあじ とびうお すけそうだら (削り節)	米 砂糖 じゃがいも 白ごま 米油 ごま油	にんじん いんげん しょうが 大根 ごぼう 玉ねぎ にんにく 干しいたけ 小ねぎ	797 34.9	
18	金	牛乳	フレンチトースト チーズ入りサラダ ミネストローネスープ	牛乳 たまご 鶏肉 ベーコン いんげん豆 ダイスターズ (豚骨)	米 でん粉 じゃがいも こんにゃく 米油	にんじん トマト缶 パセリ キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく セロリ	754 26.2	
21	月		敬老の日					
22	火		国民の休日					
23	水		秋分の日					
24	木	牛乳	人参ご飯 魚のマヨネーズ焼き 豚汁	牛乳 豚肉 油揚げ 鮭 絹豆腐 みそ (削り節)	米 じゃがいも ごま油 こんにゃく マヨネーズ	にんじん 小松菜 ピーマン たけのこ缶 玉ねぎ コーン缶 ごぼう 大根 ねぎ	809 38.7	
25	金	牛乳	黒砂糖パン なすのミートグラタン ミニトマト オニオンスープ	牛乳 鶏肉 豚ひき肉 粉チーズ (鶏ガラ)	黒砂糖パン マカロニ 米油 マヨネーズ	にんじん ミニトマト 小松菜 にんにく なす 玉ねぎ しめじ	845 35.0	
28	月	牛乳	ジャンバラヤ ゴマポテト きのこスープ	牛乳 ウインナー 豚肉 むきエビ (鶏ガラ)	米 じゃがいも でん粉 米油 バター ごま	にんじん 小松菜 ピーマン にんにく しょうが 玉ねぎ コーン缶 マッシュルーム缶 えのき 玉ねぎ	779 26.1	
29	火	牛乳	麦ご飯 キャベツとコーンの炒め物 豚肉のしょうが焼き 青菜のみそ汁	牛乳 豚肉 みそ かまぼこ (削り節)	米 麦 砂糖 米油 小麦粉	小松菜 しょうが キャベツ コーン缶 しめじ 玉ねぎ	777 34.7	
30	水	牛乳	五目うま煮丼 切干大根のナムル おかしな目玉焼きゼリー	牛乳 豚肉 むきエビ いか かまぼこ とうずら卵 寒天 カットわかめ カルピス (鶏ガラ)	米 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	にんじん 小松菜 にんにく しょうが 切干大根 もやし 玉ねぎ キャベツ たけのこ缶 干しいたけ もも缶	819 32.8	

★今月はリクエストメニューと9月にちなんだメニューを取り入れました。
★学校行事や仕入れの都合により食材や献立を変更することがあります。



	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビ タ ミ ン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	%	mg	mg	A μg(RE)	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	803	31.5	26.5(28.6g)	391	3.7	291	0.51	0.64	34	6.1	3.5
栄養摂取基準	820	25~40	エネルギー比 25~30	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0