

# 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			
日	曜	飲料		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	1食分 (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	火	牛乳	ご飯 酢豚 炒めナムル	牛乳 豚肉	米 片栗粉 ジャガ芋 米油 揚げ油 ゴマ油 ゴマ 砂糖	人参 ピーマン 黄ピーマン 玉ネギ ニンニク 生姜 干椎茸 タケノコ もやし 小松菜	839	13.5	27.9	2.7
2	水	牛乳	長崎ちゃんぽん 大豆とポテトの磯辺揚げ	牛乳 豚肉 うすら卵 イカ エビ なると 大豆 青海苔	ちゃんぽん麺 片栗粉 じゃが芋 揚げ油 ゴマ油 米油 砂糖	生姜 ニンニク 玉ネギ 人参 もやし キャベツ さやえんどう	775	17.1	31.2	5.1
3	木	牛乳	親子どんぶり どさんこ汁、梨	牛乳 豚肉 鶏肉 卵 味噌	米 片栗粉 ジャガ芋 米油 バター 砂糖	玉ネギ 人参 ネギ 三つ葉 ニンニク 生姜 キャベツ コーン 梨	877	15.3	25.9	3.4
4	金	牛乳	ゴマご飯 チーズタッカルビ ワカメスープ	牛乳 チーズ 鶏肉 豚肉 豆腐 ワカメ	米 さつま芋 米油 ゴマ油 ゴマ 砂糖	玉ネギ 人参 キャベツ ニラ 生姜 ニンニク タケノコ 白菜 ネギ	847	14.9	32.3	3.4
7	月	牛乳	揚げパン ミートボールスープ	牛乳 鶏挽肉 大豆	ねじりパン 片栗粉 じゃが芋 揚げ油 米油 オリーブ油 砂糖	ニンニク 玉ネギ 人参 キャベツ トマトピューレ	767	15.1	38.1	2.7
8	火	牛乳	ご飯 鯖のゴマ焼、人参しりしり 青菜の味噌汁	牛乳 鯖 ツナ缶 油揚げ 豆腐 味噌	米 米油 ゴマ 砂糖	生姜 人参 玉ネギ 大根 エノキ茸 ネギ 小松菜	828	17.0	30.5	3.3
9	水	牛乳	ひじきご飯 鶏肉の照り焼 菊花汁	牛乳 豚肉 鶏肉 カマボコ 豆腐 ひじき	米 片栗粉 コンニャク 米油 砂糖	人参 グリンピース 生姜 ゴボウ 大根 白菜 舞茸 小松菜 ネギ	748	16.8	28.5	3.6
10	木	牛乳	スパゲッティナポリソース キャロットソースサラダ 明日葉ミルクゼリー	牛乳 調理用乳 生クリーム チーズ ハム ウィンナー 豚肉 アガー	スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖	ニンニク 玉ネギ ピーマン 胡瓜 マッシュルーム トマトピューレ キャベツ フロccoli コーン 人参 明日葉	814	14.0	31.0	3.2
11	金	牛乳	豆腐と豚肉のあんかけ丼 揚げじゃが金平	牛乳 豚肉 豚挽肉 豆腐	米 片栗粉 ジャガ芋 コンニャク 米油 ゴマ油 揚げ油 砂糖	生姜 ニンニク ネギ 玉ネギ 人参 タケノコ 白菜 干椎茸 ニラ ゴボウ	827	14.2	27.5	2.5
14	月	牛乳	ご飯、手作りふりかけ イカの竜田揚げ 野菜たっぷり味噌汁	牛乳 イカ ちりめんじゃこ 油揚げ 味噌 青海苔 かつお節	米 片栗粉 揚げ油 ゴマ 砂糖	生姜 南瓜 玉ネギ キャベツ ナス ネギ 小松菜	823	17.5	25.7	3.2
15	火	牛乳	チリビーンズライス ジュリエンスープ	牛乳 チーズ ベーコン 豚挽肉 金時豆 ひよこ豆 大豆	米 米粉 ジャガ芋 バター 米油 砂糖	ニンニク 玉ネギ 人参 セロリ トマトピューレ トマトジュース キャベツ	807	14.0	26.8	3.6
16	水	牛乳	青椒肉絲丼 ワンタンスープ	牛乳 豚肉 鶏肉	米 ワンタンの皮 片栗粉 米油 ゴマ油 砂糖	ニンニク 生姜 ピーマン 赤ピーマン 干椎茸 タケノコ 玉ネギ 人参 白菜 もやし ネギ ニラ	774	16.4	22.8	2.7
17	木	牛乳	五目鶏めし 擬製豆腐 具だくさん味噌汁	牛乳 鶏肉 鶏挽肉 卵 油揚げ 豆腐 味噌 ひじき	米 コンニャク 米油 砂糖	ごぼう 干椎茸 人参 玉ネギ グリンピース ナス 南瓜 エノキ茸 ネギ 小松菜	795	17.5	30.5	3.5
18	金	牛乳	ピザトースト ABCスープ、ぶどう	牛乳 チーズ ベーコン 鶏肉	食パン マカロニ ジャガ芋 米油 オリーブ油	ニンニク 玉ネギ マッシュルーム ピーマン 人参 キャベツ 小松菜 トマトピューレ ぶどう	755	15.2	37.2	3.8
21	月	敬老の日								
22	火	秋分の日								
23	水	牛乳	チャーハン きびなごの南蛮漬 太平燕(タイピーエン)	牛乳 豚肉 豚挽肉 卵 うすら卵 きびなご エビ イカ なると	米 片栗粉 春雨 米油 ゴマ油 揚げ油 砂糖	ねぎ 玉ネギ 人参 グリンピース ニンニク 生姜 もやし チンゲンサイ	850	17.2	32.6	3.6
24	木	定期考査								
25	金	定期考査								
28	月	牛乳	豆若ご飯 鮭の花かご焼き 根菜汁	牛乳 チーズ 鮭 厚揚げ 味噌 昆布 ワカメ	米 もち米 きび さつま芋 マヨネーズ(卵なし)	枝豆 赤ピーマン ピーマン コーン 人参 ゴボウ 大根 白菜 ネギ 小松菜	782	18.2	26.9	2.8
29	火	牛乳	ジャージャー麺 杏仁豆腐	牛乳 豚挽肉 味噌 寒天	中華麺 片栗粉 米油 ゴマ油 砂糖	もやし ほうれん草 ニンニク 生姜 人参 玉ネギ ネギ タケノコ 干椎茸 ミックスフルーツ みかん缶	911	14.4	24.2	3.8
30	水	牛乳	チキンカレー ゴボウチップサラダ	牛乳 生クリーム 鶏肉	米 大麦 小麦粉 じゃが芋 揚げ油 米油 バター 砂糖	ニンニク 生姜 玉ネギ 人参 トマト缶 りんご キャベツ 胡瓜 ゴボウ	924	10.9	32.2	1.9

※ 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

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	819	15.4	29.5	3.3	367	117	2.9	322	0.48	0.61	39	5.6
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	7.5以上