

令和3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			
日	曜	牛乳		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体を動かす熱や力になる	体を動かす熱や力になる	体を動かす熱や力になる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
1	水	○	ごはん れいとうパン チーズinハンバーグ オニオンスープ	牛乳・豚ひき肉・大豆 チーズ・とり肉	米・パン粉・砂糖・米油	たまねぎ・しょうが・にんにく にんじん・コーン・こまつな れいとうパン	621	16.9	28.2	2.6			
2	木	○	けんちんうどん かぼちゃとちくわのてんぷら	とり肉・油揚げ・かまぼこ 牛乳・竹輪・青のり	うどん・米油・こんにやく 里芋・小麦粉・油	ごぼう・にんじん・だいこん ねぎ・かぼちゃ	651	15.4	33.3	2.4			
3	金	○	むぎごはん いそかあえ さけのごまみそだれかけ しおとんじる	牛乳・鮭・みそ・のり 豚肉・豆腐	米・麦・砂糖・白ごま・米油 こんにやく・じゃが芋	もやし・こまつな・にんじん しょうが・ごぼう・だいこん・ねぎ	561	22.2	21.7	2.1			
6	月	○	あんかけチャーハン スーミータン	鶏ひき肉・かまぼこ・牛乳 とり肉・卵	米・麦・米油・片栗粉・ごま油	ねぎ・しょうが・もやし・にんじん ほししいたけ・チンゲンサイ たまねぎ・コーン・こまつな・にんにく	569	17.4	27.8	3.0			
7	火	○	こぎつねごはん ししやものなんびやき きのこけんちんじる	とり肉・油揚げ・牛乳 ししやも・豆腐	米・麦・米油・砂糖・小麦粉 白ごま・黒ごま こんにやく・じゃが芋	にんじん・コーン・グリーンピース ごぼう・だいこん・ほししいたけ しめじ・ねぎ	614	19.8	27.8	2.2			
8	水	○	アップルシナモントースト とうにゅうのクリームシチュー キャロットドレッシングサラダ	牛乳・とり肉・大豆 豆乳・生クリーム	食パン・砂糖・マーガリン・米油 じゃが芋・バター・小麦粉・砂糖	りんご・にんにく・たまねぎ にんじん・こまつな・キャベツ	597	15.6	37.3	2.3			
9	木	○	わかめごはん きっかみかん きっかシューマイ あられふのすましじる 重陽の節句	わかめ・牛乳・豚ひき肉	米・白ごま・ごま油・片栗粉 しゅうまいの皮・焼きふ	たまねぎ・しょうが・コーン にんじん・えのきたけ・こまつな ねぎ・みかん	594	15.8	28.8	2.4			
10	金	○	まーぼーどうぶどん みそドレサラダ	鶏ひき肉・大豆・みそ 豆腐・牛乳	米・麦・米油・砂糖 ごま油・片栗粉	しょうが・にんにく・ほししいたけ にんじん・たけのこ・ねぎ・にら キャベツ・もやし・コーン	634	17.6	32.1	2.5			
13	月	○	ジャンバラヤ ガーリックポテト ラタトゥイユスープ	とり肉・えび・ウインナー・牛乳	米・米油・油・じゃが芋	にんにく・たまねぎ・にんじん・トマト コーン・ピーマン・あかピーマン ズッキーニ・セロリー・マッシュルーム	601	14.3	29.7	2.8			
14	火	○	きびごはん なまあげのふきよせ やさいとジャコのいためもの	牛乳・とり肉・厚揚げ ちりめんじゃこ・竹輪	米・きび・米油・こんにやく 砂糖・片栗粉	しょうが・にんじん・ほししいたけ たけのこ・たまねぎ さやいんげん キャベツ	589	17.5	31.5	2.1			
15	水	○	ジャージャーめん なし	豚ひき肉・大豆・みそ・牛乳	中華めん・ごま油・米油 砂糖・でん粉・片栗粉	しょうが・ほししいたけ・たけのこ にんじん・にんにく・ねぎ もやし・きゅうり・なし	585	16.3	28.2	2.8			
16	木	○	むぎごはん ユーリンチー えのきのちゅうかスープ	牛乳・とり肉・わかめ・豆腐	米・麦・油・片栗粉・砂糖 ごま油・米油・白ごま	ねぎ・しょうが・にんじん たけのこ・もやし えのきたけ・こまつな	590	16.9	34.5	2.1			
17	金	○	ハヤシライス レモンドレッシングのツナサラダ	豚肉・レンズ豆・牛乳・まぐろ缶	米・麦・米油・じゃが芋・バター 小麦粉・ざらめ	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・こまつな グリーンピース・キャベツ・きゅうり・レモン	688	13.7	32.6	2.9			
21	火	○	ぶたにくとごぼうのまぜごはん さといものみそじる みたらしつきみだんご 十五夜	豚肉・油揚げ・牛乳・みそ	米・麦・米油・砂糖・里芋 白玉団子・片栗粉	ごぼう・にんじん・ほししいたけ グリーンピース・だいこん・ねぎ	585	14.3	22.1	2.9			
22	水	○	ガーリックフランス もりのチャウダー	牛乳・とり肉・大豆・チーズ	ソフトフランスパン・マーガリン 米油・じゃが芋・バター・小麦粉	にんにく・パセリ・たまねぎ にんじん・しめじ マッシュルーム・コーン・こまつな	556	18.1	37.1	1.9			
24	金	○	たくあんごはん いかとだいこんのにつけ とさあえ	のり・牛乳・豚肉・厚揚げ いか・かつお節	米・麦・ごま油・白ごま 米油・砂糖	だいこん・にんじん・さやいんげん はくさい・もやし・こまつな	584	21.3	26.5	3.0			
27	月	○	ちゅうかどん はるさめサラダ	豚肉・かまぼこ・うずら卵・牛乳	米・麦・米油・砂糖・片栗粉 ごま油・春雨	しょうが・にんにく・もやし・ほししいたけ にんじん・たけのこ・はくさい・たまねぎ チンゲンサイ・キャベツ・こまつな・コーン	597	15.7	25.3	2.8			
28	火	○	8・9月おたんじょうび給食 ナン ゆうやけゼリー キーマカレー コールスローサラダ	牛乳・豚ひき肉・レンズ豆・寒天	ナン・米油・小麦粉・砂糖	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん セロリー・レーズン・ピーマン・キャベツ コーン・パセリ・オレンジジュース	596	15.5	34.3	3.4			
29	水	○	むぎごはん そくせきづけ ちくさむし かぼちゃのみそじる	牛乳・卵・削り節・油揚げ・みそ	米・麦・米油・砂糖・片栗粉	みつば・にんじん・ほししいたけ きゅうり・だいこん・えのきたけ かぼちゃ・ねぎ・キャベツ	579	16.9	26.2	2.2			
30	木	○	いわしのかばやきどん すずしろじる	いわし・牛乳・とり肉	米・麦・片栗粉・上新粉 油・砂糖・白ごま	しょうが・にんじん・ごぼう だいこん・しめじ	640	17.2	30.2	2.3			

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20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	602	16.8	29.8	2.5	340	90	2.3	285	0.37	0.53	27	6.0
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

