

令和4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		血や肉、骨や歯になる	米や芋、豆	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)		
1	木	○	きびごはん かぼちゃコロック ポイルキャベツ おみそしる	牛乳・鶏ひき肉・卵・油揚げ・みそ	米・きび・じゃが芋・米油 小麦粉・パン粉・油	かぼちゃ・たまねぎ・キャベツ にんじん・だいこん・ねぎ	634	14.4	28.1	2.8		
2	金	○	あんかけチャーハン とうにゅうコーンスープ なし	豚肉・かまぼこ・牛乳 とり肉・豆腐	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・にんにく たまねぎ・コーン・パセリ・なし	611	15.7	26.7	3.0		
5	月	○	むぎごはん ぶりのてりやき とさあえ いなかじる	牛乳・ぶり・かつお節 油揚げ・みそ	米・麦・砂糖・片栗粉 米油・こんにゃく	しょうが・はくさい・もやし こまつな・ごぼう・にんじん・だいこん	554	18.7	31.5	2.5		
6	火	○	ごはん はたけのおにくみそマヨネーズ キャベツとコーンのスープ	牛乳・大豆ミート・みそ・とり肉	米・米粉・油・米油・砂糖 マヨネーズ (エッグフリー)	しょうが・にんにく・たまねぎ キャベツ・コーン・こまつな	620	15.2	29.9	2.6		
7	水	○	ほんかくマーボーどうふどん わかめスープ	豚ひき肉・豆腐・牛乳 とり肉・わかめ	米・米油・砂糖・片栗粉 ごま油・白ごま	にんにく・しょうが・ねぎ・にんじん たけのこ・えのきたけ	597	19.6	31.1	2.6		
8	木	○	チーズパン キャベツのキッシュふう ミネストローネ	牛乳・ベーコン・卵・大豆 生クリーム・チーズ・とり肉	チーズパン・米油・じゃが芋 マカロニ・砂糖	たまねぎ・にんじん・キャベツ にんにく・セロリー・トマト・パセリ	588	19.4	41.3	3.3		
9	金	○	きくのはないりごはん 重陽の節句 きっかむし ほうれんそうのすましじる	とり肉・牛乳・豚ひき肉 鶏ひき肉・豆腐・卵・かまぼこ	米・麦・米油・砂糖・パン粉 片栗粉・ごま油・もち米	しめじ・きく・ねぎ・ほししいたけ しょうが・にんじん・えのきたけ ほうれんそう	533	15.8	26.5	2.3		
12	月	○	ぶたバラたかなごはん 十五夜(10日) きのこじる みたらしつきみだんご	豚肉・大豆・牛乳 豆腐・油揚げ・みそ	米・米油・こんにゃく 白玉粉・砂糖・片栗粉	たかな・ほししいたけ・しめじ えのきたけ・にんじん だいこん・こまつな	569	15.0	25.9	2.9		
13	火	○	さけのクリームスパゲッティ バジルサラダ	ベーコン・鮭・牛乳・チーズ	スパゲッティ・オリーブ油・米油 バター・小麦粉・砂糖	にんにく・たまねぎ・にんじん マッシュルーム・セロリー・コーン グリーンピース・キャベツ・きゅうり	627	17.5	37.8	1.9		
14	水	○	むぎごはん ちくわぶじる とりにくのにんにくみそやき ほうれんそうのごまあえ	牛乳・とり肉・みそ	米・麦・砂糖・白すりごま 米油・ちくわぶ	にんにく・ねぎ・ほうれんそう キャベツ・ごぼう・にんじん だいこん・こまつな	588	18.4	28.3	2.1		
15	木	○	ピピンバ にらたまスープ	豚ひき肉・油揚げ・牛乳 とり肉・卵	米・麦・米油・砂糖 ごま油・白ごま・片栗粉	にんにく・しょうが・ぜんまい にんじん・もやし・ほうれんそう たまねぎ・ほししいたけ・にら	604	18.7	28.9	2.6		
16	金	○	はくまい わふうカレーにくじゃが はくさいのこうみだれ	牛乳・豚肉・かつお節	米・米油・じゃが芋・こんにゃく 砂糖・でん粉	しょうが・にんじん・たまねぎ たけのこ・こまつな・しめじ・きゅうり さやいんげん・はくさい・えのきたけ	579	13.1	28.4	1.9		
20	火	○	ライス 食育の日(フィリピン) チキンアドボ ギニサン・トゲ	牛乳・鶏もも・鶏ひき肉	米・米油・砂糖・片栗粉 じゃが芋・ごま油	にんにく・しょうが・たまねぎ もやし・にんじん・ピーマン	545	16.4	29.9	1.8		
21	水	○	とりにくのコチュジャンどん ごもくさっぱりスープ	豚肉・みそ・牛乳・とり肉・豆腐	米・麦・米油・砂糖・片栗粉	にんにく・しょうが・ごぼう にんじん・もやし・ピーマン たけのこ・はくさい・こまつな	577	20.8	27.0	2.2		
22	木	○	むぎごはん こんさいのみそしる さごしのさいきょうやき さんしよくにびたし	牛乳・さごし・みそ・油揚げ	米・麦・砂糖・米油 こんにゃく・里芋	しょうが・こまつな・にんじん もやし・ごぼう・だいこん	558	19.4	26.2	2.9		
26	月	○	あきいろごはん 秋分の日(23日) ししゃものなんぶやき かぼちゃのみそしる	油揚げ・牛乳・ししゃも・みそ	米・もち米・さつま芋・砂糖 小麦粉・白ごま・黒ごま	にんじん・ほししいたけ・しめじ だいこん・えのきたけ かぼちゃ・ねぎ	563	18.3	29.1	2.6		
27	火	○	8.9月おたんじょうび給食 ジャージャーめん フルーツしらたま	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・白玉団子	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・もち・みかん	726	14.0	25.7	3.0		
28	水	○	むぎごはん なまあげのふきよせ いとかんてんサラダ	牛乳・とり肉・厚揚げ・寒天	米・麦・米油・こんにゃく 砂糖・片栗粉・ごま油・白ごま	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・きゅうり	567	15.3	30.7	1.7		
29	木	○	いわしのかばやきどん すずしるじる	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	587	16.2	28.4	2.2		
30	金	○	ダンスフェス応援献立 ナン キーマカレー コールスローサラダ れいとうパン	牛乳・豚ひき肉・レンズ豆	ナン・米油・小麦粉・砂糖	にんにく・しょうが・たまねぎ・パセリ セロリー・レーズン・ピーマン コーン・パイン・にんじん・キャベツ	585	15.6	32.4	2.4		

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	591	16.8	29.5	2.5	331	89	2.2	204	0.25	0.38	11	5.3
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	25	4.5以上

