



実施日	曜	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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	火	ごはん さかなのもみじおろしかけ やさいののりあえ あきやさいのみそしる	ぎゅうにゅう さば のり ぶたにく みそ	こめ さとう こめぬかあぶら さつまいも	だいこん にんじん こまつな はくさい キャベツ しめじ えのきだけ ねぎ	591	18.2	30.2	2.5
2	水	きのこミートスパゲティ ハニーサラダ	ぶたひきにく レンズまめ ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ こめぬかあぶら さとう あぶら じゃがいも はちみつ	にんにく しょうが セロリー にんじん たまねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン	625	16.5	32.1	2.3
3	木	じゃこなめし いもに くだもの	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	こめ ごまあぶら しろうごま こめぬかあぶら こんにゃく さといも さとう	こまつな たくあん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ なし	621	14.9	33.6	1.9
4	金	まるパン ハンバーグ たっぷりやさいスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ とり ベーコン ウインナー	まるパン パンこ バター こめぬかあぶら じゃがいも	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ	576	21.4	39.1	3.0
8	火	きびごはん しせんとうふ チャブチェふう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ ぶたひきにく	こめ きび こめぬかあぶら さとう かたくりこ はるさめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ こまつな キャベツ には	609	16.7	27.9	1.9
9	水	ぶたどん すすしろしる	ぶたにく ぎゅうにゅう とり あぶらあげ みそ	こめ さとう しらたき かたくりこ さといも	しょうが まいたけ たまねぎ ごぼう にんじん だいこん こまつな ねぎ	627	16.5	31.3	3.0
10	木	はちみつレモン toast こまつなとエリンギのソテー チリコンカン	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたひきにく だいず えんどう	しょくパン マーガリン はちみつ さとう こめぬかあぶら こめこ じゃがいも	レモン キャベツ こまつな エリンギ にんにく たまねぎ トマトかん ビーマン	593	18.0	37.6	2.7
11	金	ごはん あつあげとやさいのホイコーローふう かんたんスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ とりにく	こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ はるさめ	しょうが キャベツ にんじん ほししいたけ ピーマン にんにく だいこん はくさい えのきだけ チンゲンサイ	577	16.8	32.4	2.0
15	火	まめわかごはん せんだいじゃが きりほしだいこんのシャキシャキ炒め	たきこみわかめのもと だいず ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かつおぶし	こめ こめぬかあぶら しらたき じゃがいも あぶらさ とうふ ごまあぶら	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん きりほしだいこん	614	15.4	25.5	2.4
16	水	きぬがさどん(京都郷土料理) きょうふうのみそしる(京都郷土料理) まっちゃケーキ	あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう みそ	こめ さとう さといも こむぎこ バター あまなっとう	にんじん ほししいたけ たまねぎ グリーンピース だいこん みずな	663	15.0	30.3	2.5
17	木	しょうがごはん(高知郷土料理) ししゃものからあげ ぐるに(高知郷土料理)	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも あつあげ	こめ こめぬかあぶら さとう こむぎこ かたくりこ あぶら こんにゃく さといも	しょうが にんじん ほししいたけ だいこん	640	15.9	34.9	2.0
18	金	とりはん おびてん(宮崎郷土料理) だいずいりさつましる	とりにく ぎゅうにゅう とうふ とびうお みそ ぶたにく あぶらあげ だいず	こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ くろざとう あぶら さつまいも	しょうが にんじん ごぼう ほししいたけ グリーンピース たけのこ だいこん ねぎ こまつな	626	18.2	30.2	2.8
21	月	みそごもくにうどん えんぴつのでんぶら(BOOK MENU) こんにゃくあえ	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう ちくわ あおのり	うどん こめぬかあぶら こむぎこ かたくりこ あぶら こんにゃく こまあぶら さとう	にんじん たまねぎ たけのこ だいこん ほししいたけ えのきだけ ねぎ こまつな きゅうり チンゲンサイ キャベツ	589	19.1	31.6	3.2
22	火	ジャンバラヤ かろうだいこん クラムチャウダー	とりにく だいず ぎゅうにゅう ベーコン あさり クリーム	こめ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも バター こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム ビーマン だいこん きゅうり パセリ	639	13.5	32.0	2.6
23	水	ごはん にくとうふ やさいのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ さとう しろうごま(ねり) こめぬかあぶら ごまあぶら しろうごま	にんじん たまねぎ ほししいたけ はくさい ねぎ キャベツ きゅうり しょうが	609	17.7	29.3	2.3
24	木	キャロットライスの シーフードクリームソース マゼドアンサラダ くだもの	とりにく ぎゅうにゅう だしふんにゅう クリーム いか えび あさり	こめ こめぬかあぶら こむぎこ バター じゃがいも さとう	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム きゅうり コーン えだまめ みかん	691	14.1	35.4	2.2
25	金	ごはん とりにくのみそやき ごもくきんぴら とんじる	ぎゅうにゅう とりにく みそ ベーコン さつまあげ ぶたにく あつあげ	こめ こめぬかあぶら さとう じゃがいも こんにゃく	しょうが にんじん ごぼう れんこん さやいんげん だいこん ねぎ	612	18.0	32.4	2.5
28	月	きびごはん さばのねぎみそやき ごもくまめけんちんしる	ぎゅうにゅう さば みそ だいず こんぶ ぶたにく とうふ	こめ きび こんにゃく さとう こめぬかあぶら さといも	しょうが にんにく ねぎ きりほしだいこん ごぼう にんじん だいこん はくさい	617	19.0	31.1	2.6
29	火	ビビンバ ワンタンスープ くだもの	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく	こめ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも ウェーブワンタン	にんにく しょうが もやし にんじん ほうれんそう ねぎ こまつな なし	581	18.3	27.0	2.5
30	水	くろざとうパン かぼちゃのシチュー やさいのペペロンチーノソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず だしふんにゅう ベーコン	くろざとうパン こめぬかあぶら じゃがいも バター こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム かぼちゃ パセリ キャベツ コーン こまつな	584	16.1	38.2	2.9
31	木	コメッコハヤシライス コーン入りキャベツサラダ	ぶたにく とうにゅう ぎゅうにゅう	こめ こめぬかあぶら じゃがいも さとう ざらめ こめこ	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 キャベツ きゅうり コーン	611	13.0	27.3	1.8

※ 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21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)
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

(9月の食材の主な産地)



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

米:岩手県	しょうが:高知県	たまねぎ:北海道	長ねぎ:青森県	もやし:栃木県
鶏肉:宮崎県	にんにく:青森県	じゃがいも:北海道	きゅうり:福島県	きゃべつ:群馬県
豚肉:茨城県	にんじん:北海道	大根:北海道	いんげん:群馬県	えのき:長野県