

日	曜	牛乳	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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3	月	○	キャロットピラフ ABCスープ イタリアンサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン		こめ パター 米ぬか油 ABCマカロニ 上白糖		玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ コーン にんにく キャベツ ビーマン きゅうり	535	12.4	31.3	2.0	
4	火	○	鯛めし 松風焼き 沢煮椀 梅ごまおかか和え	牛乳 真鯛 豚肉 鶏肉 黄だいず みそ 削り節		こめ ごま パン粉 上白糖		人参 ねぎ しいたけ ごぼう 大根 みつば もやし 白菜 練り梅	596	21.5	30.2	2.7	
5	水	○	麻婆豆腐丼 野菜の甘酢和え	牛乳 豚肉 黄だいず 米みそ 豆腐		こめ むぎ 米ぬか油 上白糖 ごま油 てん粉		生姜 しいたけ 人参 たけのこ にんにく にら ねぎ キャベツ もやし 小松菜	562	17.4	31.9	2.3	
6	木	○	さつまいもご飯 さわらの西京焼き あおさの味噌汁 和風ごまサラダ	牛乳 鯖 みそ 削り節 豆腐 みそ あおさ		こめ さつまいも ごま 上白糖 米ぬか油 三温糖		大根 人参 キャベツ ブロッコリー きゅうり コーン	574	19.2	27.4	2.4	
7	金	○	食パン 手作りブルーベリージャム ほうれん草とコーンのチャウダー ツナサラダ	牛乳 鶏肉 ひじき ツナ		食パン グラニュー糖 米ぬか油 じゃがいも パター 薄力粉 上白糖		ブルーベリー レモン果汁 きゅうり にんにく 玉ねぎ 人参 ほうれん草 コーン ぶなしめじ キャベツ 人参	584	16.4	29.7	2.3	
11	火	○	きなこ揚げパン キャベツとベーコンのスープ オニオンドレッシングサラダ	牛乳 きな粉 ベーコン		米ぬか油 コッパパン グラニュー糖 上白糖		にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 コーン	591	14.6	35.6	2.6	
12	水	○	回鍋肉丼 中華風コーンスープ	牛乳 豚肉 みそ 八丁味噌 黄だいず 鶏肉 たまご		こめ むぎ 米ぬか油 ごま油 ごま 上白糖 じゃがいも でん粉		にんにく 生姜 キャベツ 人参 小松菜 ビーマン ねぎ 玉ねぎ コーン	597	16.8	29.5	1.7	
13	木	○	こぎつねごはん おさかなのつみれ汁 和風サラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ 削り節 いわし 豆腐 黄だいず		こめ 米ぬか油 上白糖 でん粉 こんにやく 三温糖		人参 グリンピース 生姜 ごぼう 大根 ねぎ キャベツ ブロッコリー	564	18.6	33.2	2.7	
14	金	○	カレーライス フィッシュカツ 紅白なます	牛乳 豚肉 メルルース		こめ むぎ 米ぬか油 じゃがいも 薄力粉 ざらめ糖 パン粉 上白糖		にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 大根	649	16.3	26.9	2.2	
18	火	○	きつねうどん ひじきの炒め煮	牛乳 油揚げ 削り節 鶏肉 ひじき 黄だいず		うどん 上白糖 米ぬか油		人参 玉ねぎ タケノコ しいたけ ねぎ 小松菜 ごぼう	562	19.9	31.1	2.4	
19	水	○	きのこおこわ 白身魚の照り焼き のっぺい汁 千草和え	牛乳 鶏肉 油揚げ ホキ 削り節 豆腐		こめ もちこめ 米ぬか油 上白糖 里芋 こんにやく てん粉 ごま油		生姜 ごぼう しめじ しいたけ えのき さやいんげん 大根 人参 ねぎ 小松菜 ほうれん草 もやし	581	20.9	25.1	2.6	
20	木	○	豚肉と豆腐のあんかけ丼 ワンタンのバリバリサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 ちりめんじゃこ		こめ むぎ 米ぬか油 上白糖 でん粉 ワンタン ごま ごま油		生姜 にんにく ねぎ 玉ねぎ 人参 たけのこ しめじ キャベツ きゅうり	656	18.3	27.4	1.6	
21	金	○	ごはん ししゃものみりん焼き 豆腐のみそ汁 ベーコンサラダ	牛乳 ししゃも 削り節 わかめ みそ ベーコン		こめ 米ぬか油 上白糖		玉ねぎ 大根 ねぎ きゅうり 人参 コーン 小松菜	538	17.5	30.9	2.6	
24	月	○	ごはん ひじき入り卵焼き 呉汁 ごまドレッシングサラダ	牛乳 鶏肉 ひじき たまご 削り節 黄だいず みそ		こめ 米ぬか油 上白糖 ごま		人参 玉ねぎ しいたけ パセリ キャベツ 大根 白菜 小松菜 ねぎ きゅうり	570	18.0	30.2	2.4	
25	火	○	チンジャオロース丼 ワンタンスープ	牛乳 豚肉		こめ むぎ 米ぬか油 上白糖 でん粉 ごま油 ワンタン		にんにく 生姜 人参 白菜 もやし 玉ねぎ たけのこ ビーマン ねぎ にら	569	18.9	26.7	2.2	
26	水	○	栗ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 土佐和え	牛乳 削り節 鶏肉 黄だいず ちりめんじゃこ		こめ むぎ 米ぬか油 上白糖 じゃがいも 上白糖 てん粉		生姜 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ もやし 小松菜	549	16.0	19.7	2.6	
27	木	○	鶏ごぼ飯 魚のねぎ塩焼き なすのみそ汁	牛乳 削り節 たまご ぶり 豆腐 油揚げ みそ		こめ むぎ 米ぬか油 上白糖 ごま ごま油		ごぼう 人参 さやいんげん 生姜 にんにく ねぎ なす 玉ねぎ	627	20.9	38.3	2.6	
28	金	○	ジャンバラヤ 野菜スープ ツナマスタードサラダ	牛乳 鶏肉 ソーセージ ひじき ツナ		こめ パター 米ぬか油 オリーブ油 三温糖		にんにく 玉ねぎ 人参 ビーマン コーン キャベツ 小松菜 きゅうり レモン果汁	550	14.2	30.8	2.8	
31	月	○	黒砂糖パン かぼちゃのシチュー グリーンサラダ	牛乳 鶏肉 クリーム 黄だいず		黒砂糖パン 米ぬか油 薄力粉 バター 上白糖		にんにく 生姜 玉ねぎ ブロッコリー 人参 マッシュルーム かぼちゃ パセリ キャベツ 小松菜 きゅうり	544	16.4	37.7	1.7	

※ 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19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	579	17.6	30.2	2.3	346	100	2.4	237	0.26	0.38	16	5.8

大根	千葉	ねぎ	茨城	もやし	栃木	ごぼう	青森
にんじん	徳島	キャベツ	神奈川/練馬	白菜	茨城	にんにく	青森
じゃがいも	千葉	小松菜	東京	玉ねぎ	北海道/佐賀	生姜	長崎
ブロッコリー	愛知	ごぼう	群馬	ビーマン	茨城	きゅうり	埼玉
ほうれん草	埼玉	みつば	千葉	赤/黄ビーマン	茨城	里芋	宮崎

9月使用食材のおもな産地