

日	曜	牛乳	9月献立表				おもな食品とはたらき						エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	補ってほしい食品群		
			主食	主菜	副菜	添え物	赤の食品		緑の食品		黄色の食品						
							血やにくを作る たんぱく質	骨や歯を作る ミネラル	体の調子をととのえる		熱や力のもとになる						
									緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	脂質					
3	月	○	むぎ 麦ごはん	まあほう とうふ 麻婆豆腐	さんしょく 三色ナムル	くだもの	ぶたにく、だいず、とうふ、みそ、とんこつ	ぎゅうにゅう	にら、こまつな	にんじん、しょうが、たまねぎ、ながねぎ、しいたけ、もやし	こめ、おおむぎ、さとう、でんぶん	あぶら、ごま、ごまあぶら	628	24.7	藻類 小魚類		
4	火	○	しちぶ 七分つきごはん	さかな につ 魚の煮付け	はくさい 白菜のパリパリサラダ	みそしる モロヘイヤの味噌汁	さかな、あぶらあげ、みそ、かつおぶし	ぎゅうにゅう、こんぶ	にんじん、モロヘイヤ	しょうが、はくさい、きゅうり、もやし、たまねぎ、えのきたけ	こめ、もちきび、さとう、ぎょうざのかわ	あぶら、ごま	552	26.7	芋類 小魚類		
5	水	○	しらすごはん	ちくぜんに 筑前煮	あき 秋なすのしぎ焼き	あ ゆかり和え	とりにく、さつまあげ、みそ、かつおぶし	ぎゅうにゅう、こんぶ、しらすぼし	にんじん、さやいんげん	ごぼう、だいこん、こんにやく、しいたけ、れんこん、キャベツ、きゅうり、なす	こめ、さといも、さとう	あぶら、ごま	638	23.4	豆類 くだもの		
6	木	○	ハヤシライス		ファイバーサラダ		くだもの	ぶたにく、とんこつ	ぎゅうにゅう、ヨーグルト	にんじん、トマト	たまねぎ、ぶなしめじ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、にんにく、エリンギ、セロリ、きりぼしだいこん、レモン、くだもの	こめ、おおむぎ、さとう、こむぎこ	あぶら、バター	670	21.8	種実類 藻類	
7	金	○	や 焼きうどん		だいがくも 大学芋		きのこ汁	ぶたにく、なると、とうふ、とりがら	ぎゅうにゅう	にんじん、こまつな、あおピーマン、	もやし、ながねぎ、たまねぎ、キャベツ、ぶなしめじ、えのきたけ	うどん、さつまいも、さとう、みずあめ	あぶら、ごま	679	22.4	豆類 小魚類	
10	月	○	はつが げんまい 発芽玄米ごはん	さけ 鮭のピリっとジャン	きつか あ 菊花和え	なつやさい しる 夏野菜のみそ汁	さけ、みそ、かつおぶし	ぎゅうにゅう、こんぶ	こまつな、かぼちゃ	しょうが、にんにく、ながねぎ、もやし、きくのはな、とうがん、えのきたけ、ズッキーニ	こめ、はつがげんまい、こむぎこ、さとう、でんぶん	あぶら	623	27.9	種実類 くだもの		
11	火	○	チャーハン		か ふうだいこん 華風大根		ワンタンスープ	りんごゼリー	ぶたにく、たまご、とりがら	ぎゅうにゅう、アガー	にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、ながねぎ、レタス、だいこん、もやし、しいたけ、りんご、パイン	こめ、さとう、ワンタン	あぶら、ごま、ごまあぶら	660	25.1	芋類 小魚類
12	水	○	ターメリックライス	とりにく 鶏肉ときのこのクリーム煮	ポテトスープ			とりにく、とりがら	ぎゅうにゅう、クリーム	にんじん、こまつな、さやいんげん	にんにく、セロリ、たまねぎ、セロリ、マッシュルーム、ズッキーニ、なす、きパプリカ、しょうが、レタス	こめ、こむぎこ、じゃがいも	あぶら、バター	596	18.9	豆類 藻類	
13	木	○	むぎ 麦ごはん	ハンバーグ	いんげんのおかか煮	みそしる 具だくさん味噌汁	ぶたにく、とうふ、だいず、とうにゅう、たまご、かつおぶし、みそ	ぎゅうにゅう、こんぶ	にんじん、こまつな、さやいんげん	たまねぎ、にんにく、えのきたけ、ながねぎ、ぶなしめじ	こめ、おおむぎ、ぼんこ、じゃがいも	あぶら	649	27.8	種実類 小魚類		
14	金	○	シーフードスパゲッティ		ラタトゥイユ		レタススープ	えび、いか、ほたて、とりにく、とりがら	ぎゅうにゅう	にんじん、トマト、さやいんげん	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、セロリ、ズッキーニ、なす、きパプリカ、しょうが、レタス	スパゲッティ、さとう	あぶら、ごまあぶら、オリーブオイル	575	30.3	豆類 藻類	
18	火	○	フレンチトースト		のりしおポテト		だいず 大豆のスープ	くだもの	たまご、ぶたにく、とりがら	ぎゅうにゅう、あおのり	にんじん	にんにく、セロリ、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、くだもの	パン、さとう、じゃがいも	あぶら、バター	632	25.0	種実類 小魚類
19	水	○	なめし 菜飯	やきししゃも	やさい しょうが あ 野菜の生姜和え	ひきずり	とりにく、とうふ、かつおぶし	ぎゅうにゅう、わかめ、こんぶ、ししゃも	にんじん、だいこんのは	しらたき、はくさい、ながねぎ、きゅうり、しいたけ、もやし、しょうが	こめ、ふ、さとう	ごま	606	29.7	芋類 豆類		
20	木	○	むぎ 麦ごはん	ユーリンチー	のざわな いた 野沢菜のごま炒め	ちゅうか 中華スープ	とりにく、とりがら	ぎゅうにゅう	のざわなづけ、にんじん、チンゲンサイ	しょうが、ながねぎ、にんにく、もやし、たまねぎ、きくらげ	こめ、おおむぎ、さとう、でんぶん、こむぎこ、じゃがいも	あぶら、ごま	646	24.0	藻類 小魚類		
21	金	○	わかめごはん	たまごやき	とんじり 豚汁		たまご、とりにく、ぶたにく、だいず、とうふ、みそ、かつおぶし	ぎゅうにゅう、わかめ、ひじき、こんぶ、しらす	にんじん	しょうが、たまねぎ、しいたけ、ごぼう、だいこん、こんにやく、ながねぎ	こめ、さとう、じゃがいも	あぶら	676	30.6	種実類 くだもの		
25	火	○	きびごはん	さばのみそに さばの味噌煮	うすくずしる 汁	つきみ だんご お月見団子	さば、とうふ、みそ、かつおぶし	ぎゅうにゅう、こんぶ	にんじん、こまつな	しょうが、だいこん、えのきたけ、ながねぎ	こめ、もちきび、さとう、でんぶん、しらたまこ、こめこ		679	28.4	豆類 種実類		
26	水	○	ツナポテトサンド		かいそう 海藻サラダ	とうがん 冬瓜スープ	ツナ、とりにく、とりがら	ぎゅうにゅう、わかめ、かんてん	にんじん、チンゲンサイ	きゅうり、たまねぎ、しょうが、とんがら、ながねぎ、しいたけ	パン、じゃがいも、さとう	バター、あぶら、マヨネーズ、ごま、ごまあぶら	590	22.4	小魚類 くだもの		
27	木	○	むぎ 麦ごはん	ヒレカツ	から ピリ辛もやし	しる なすのみそ汁	ぶたにく、たまご、かつおぶし、みそ	ぎゅうにゅう、こんぶ	にんじん、こまつな	もやし、ながねぎ、なす、なめこ	こめ、おおむぎ、こむぎこ、パンこ、さとう	あぶら、ごま、ごまあぶら	648	30.4	芋類 小魚類		
28	金	○	しちぶ 七分つきごはん	ぶた いた 豚キムチ炒め	あ に ゴーヤの揚げ煮	とうふ ニューナイ豆腐	ぶたにく	ぎゅうにゅう、アガー	にんじん、にら	にんにく、しょうが、しいたけ、もやし、ながねぎ、たまねぎ、はくさい、キムチ、一や、みかん、パイン、もも	こめ、さとう、でんぶん、こむぎこ、さとう	あぶら、ごま	643	20.8	豆類 小魚類		

※ 『家庭で補ってほしい食品群』の欄は、その日の給食では満たされていない食品群です。ぜひ、ご家庭でのご参考にしてください。

※ アレルギーなどもありますので、給食で初めて食べる食材がないようお願いします。

※ 食材の納品状況により、献立や使用食材を変更することがございます。

今月の果物は、
ぶどう・なし・プルーン を予定しています。

1人1回当たり 平均栄養摂取量	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 g	食物繊維 g	ビタミン				亜鉛 mg	食塩 g
							A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg		
9月の平均	632	25.6	17.7	331	2.2	4.6	226	0.46	0.55	27	3.0	2.3
摂取基準	650	21.1～32.5	14.4～21.6	350	3.0	5.0	200	0.40	0.40	20	2.0	2