

日	曜日	牛乳	9月献立表				おもな食品とはたらき						エネルギー (Kcal)	家庭で補ってほしい食品群	
			行事 食育	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ばく質	骨や歯を作るミネラル	体の調子をとどめる	緑黄色野菜	炭水化物			脂質
2	金		給食開始	大豆いりドライカレー	キャベツとコーンのソテー			ふたひきにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン トマトピューレ	にんにくしょうが セロリー たまねぎ レーズン キャベツ コーン マッシュルーム	こめ こめこ	オリーブゆ こめぬかがあぶら	589	芋類
5	月			麦ごはん	いかの生姜やき	キャベツのおひたし	具たくさん味噌汁	いか あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	しょうが キャベツ だいこん	こめ おおむぎ じゃがいも		478	くだもの
6	火			キャロットライス	てりやきチキン	ミネストローネ		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん パセリ	にんにくしょうが セロリー たまねぎ キャベツ	こめ さとう ざらめ かたくりこ じゃがいも こめコマカロニ	こめぬかがあぶら	597	豆類
7	水			きなこ揚げパン	鶏肉のポトフ		オレンジゼリー	きなこ とうもろこし ウインナー だいず	ぎゅうにゅう アガー	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ オレンジジュース	ミルクパン さとう じゃがいも	あぶら こめあぶら	619	種実類
8	木			中華丼	豆腐とニラのスープ			ふたにく えび いか とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイにら	にんにくしょうが たけのこ たまねぎ ほうさい ほしいたけ きくらげ ねぎ もやし えのきたけ	こめ さとう かたくりこ はるさめ	こめあぶら こめあぶら	536	くだもの
9	金		重陽の節句	七分つきごはん	菊花蒸し	キャベツサラダ	さつま汁	ふたひきにく とうふ だいず とうもろこし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく コーン キャベツ だいこん ねぎ	こめ こめこ かたくりこ さとう さつままいも	こめぬかがあぶら あぶら しろこま	621	きのこ類
12	月			わかめごはん	鱒のてりやき	からし和え	すずしろ汁	ぶり とりにく	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが もやし ごぼう だいこん しめじ	こめ さとう かたくりこ		551	豆類
13	火			なすとトマトのスパゲティ	豆乳コーンスープ			ふたひきにく ベーコン とうにゅう	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん トマトピューレ トマトかん パセリ	にんにく たまねぎ なす コーン	スパゲティ さとう こめこ	オリーブゆ こめぬかがあぶら	639	芋類
14	水			キムチチャーハン	春雨スープ			ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにくしょうが たまねぎ キムチ ねぎ たけのこ きくらげ もやし	こめ はるさめ	こめあぶら	532	豆類
15	木		かみかみ 献立	こぎつねごはん	はりはり漬け	豚汁		あぶらあげ ふたにく みそ	ぎゅうにゅう さざみこんが	にんじん こまつな	えだまめ きりぼしだいこん だいこん ねぎ	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	こめぬかがあぶら	535	種実類
16	金		食育の日	七分つきごはん	鰹と大豆の甘辛揚げ	野菜の土佐和え	にらたま汁	かつお だいず かつおぶし とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん みずな にら	しょうが もやし ほしいたけ えのきたけ ねぎ	こめ かたくりこ さとう	あぶら しろこま	607	くだもの
20	火		お彼岸	萩の花ごはん	大根と鶏肉の煮物	いものこ汁	月見団子	あずき とりにく ふたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ほしいたけ だいこん しめじ	こめ もちこめ さとう さといも しらたまだんご かたくりこ	こめあぶら	626	種実類
21	水			ごはん	麻婆豆腐	もやしの中華スープ		ふたひきにく とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	にんにくしょうが たまねぎ ねぎ ほしいたけ もやし たけのこ	こめ かたくりこ さとう	こめあぶら こめあぶら	544	くだもの
22	木			麦ごはん じゃこふりかけ	凍り豆腐のから揚げ	肉じゃが		かつおぶし ふたにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ あおのり	にんじん	たまねぎ グリンピース しょうが	こめ おおむぎ さとう じゃがいも こんやく じょうしんこ かたくりこ	しろこま こめあぶら あぶら	687	くだもの
26	月			麦ごはん	豚肉と厚揚げの香味だれ	みそけんちん汁		ふたにく あつあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが ねぎ にんにく ごぼう だいこん ほうさい	こめ おおむぎ かたくりこ じょうしんこ さとう こんやく さといも	あぶら こめあぶら こめぬかがあぶら	584	種実類
27	火			コメッコハヤシライス	フレンチサラダ	ぶどう		ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマトピューレ	たまねぎ セロリー にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン ぶどう	こめ ざらめ こめこ さとう	こめあぶら	554	芋類
28	水			七分つきごはん	鯖の文化干し	ごぼうのきんぴら	なめこわかめの味噌汁	さば みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ごぼう えのきたけ なめこ ねぎ	こめ さとう こんやく じゃがいも	こめあぶら しろこま	592.0	くだもの
29	木			豚肉のコチュジャン丼	春雨サラダ	広東スープ		ふたにく こうやどうふ みそ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン	にんにくしょうが もやし きゅうり	こめ おおむぎ さとう はるさめ じゃがいも かたくりこ	こめぬかがあぶら こめあぶら	553	種実類
30	金			ターメリックライス	パンプキンオムレツ	コメッコポークビーンズ		とりにく たまご ふたにく だいず ひよこまめ	ぎゅうにゅう クリーム	かぼちゃ にんじん トマトピューレ	マッシュルーム にんにく たまねぎ	こめ さとう こめこ	こめぬかがあぶら こめあぶら	662	芋類
														16.3	くだもの

※ 『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。  
 ※ 毎月19日は『食育の日』です。今月は16日に設定しました。  
 ※ 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。



月	エネルギー	たんばく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(ugRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	
平均値	585	16.3	30.0	2.3	309	90	2.2	234	0.32	0.43	10	5.3