

実施日 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)
24 月	ドライカレー ぎゅうにゅう コールスローサラダ	ぶたひきにく レンズまめ ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ こめぬかあぶら でんぶん さとう		にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー トマトピューレ ピーマン レーズン キャベツ コーン		570	13.6	24.6	2.6
25 火	ミートスパゲッティ ぎゅうにゅう チーズいりサラダ	ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう チーズ		マカロニ・スパゲッティ オリーブゆ こめぬかあぶら さとう		しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ きゅうり もやし キャベツ		708	16.4	31.1	2.8
26 水	ビビンバ ぎゅうにゅう ちんげんさいとしめじのスープ	ぶたひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ		こめ こめぬかあぶら さとう しろうご ごまあぶら かたくりこ		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 しめじ チンゲンサイ		619	16.5	31.6	2.7
27 木	チンジャオロースどん ぎゅうにゅう じゃことわかめのサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ しらすほし		こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しろうご		しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン もやし コーン		587	16.6	26.4	2.4
28 金	カラフルピラフ ぎゅうにゅう チキンピーンズ	とりにく ぎゅうにゅう だいず		こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも さとう でんぶん		たまねぎ にんじん コーン グリーンピース にんにく にんじん セロリー トマトピューレ パセリ		599	15.7	23.3	2.6
31 月	ごはん ぎゅうにゅう おこのみバーグ とんじる そくせきつけ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ あおのり かつおぶし ぶたにく あぶらあげ みそ		こめ パンこ かたくりこ こめぬかあぶら こんにやく じゃがいも		たまねぎ キャベツ しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ きゅうり		674	17.7	29.0	3.1

※ 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6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	626	16.2	27.8	2.7	317	100	2.2	263	0.52	0.49	25	4.7
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	20	5以上

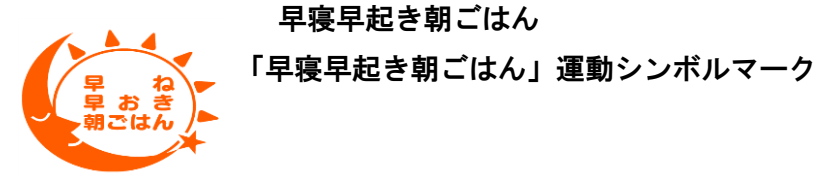
9月献立表

実施日 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	ねぎキムチチャーハン ぎゅうにゅう トックスープ なし	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく		こめ こめぬかあぶら さとう しろうご トック		にんじん キムチ はねぎ にんにく たまねぎ ほししいたけ しめじ ねぎ チンゲンサイ なし		596	13.9	24.9	2.6
2 水	チリピーンズライス ぎゅうにゅう きりぼしだいこんとツナのサラダ	ぶたひきにく だいず チーズ ぎゅうにゅう まぐろかん		こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも さとう でんぶん パター		にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトかん きりぼしだいこん こまつな		639	14.5	28.5	1.8
3 木	ごはん ぎゅうにゅう いかのまつかさやき はたけじる やさいのからしあえ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく あぶらあげ みそ		こめ さとう かたくりこ こめぬかあぶら じゃがいも		しょうが だいこん にんじん しめじ こまつな ねぎ もやし きゅうり		603	17.3	28.4	2.4
4 金	こくとうコッペパン ぎゅうにゅう おからのキッシュ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく おから たまご クリーム ソーセージ だいず		くるぎとらパン こめぬかあぶら パター パンこ じゃがいも さとう		たまねぎ パセリ にんにく しょうが にんじん キャベツ トマトピューレ		643	16.2	38.4	2.7
7 月	パプリカライス ぎゅうにゅう さけとじゃがいものかおりやき キャベツスープ	ぎゅうにゅう さけ チーズ とりにく		こめ じゃがいも マヨネーズ (エッグフリー) こめぬかあぶら		たまねぎ にんじん キャベツ		681	14.1	34.6	2.4
8 火	むぎごはん ぎゅうにゅう にくじゃが やさいのポンずあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく		こめ おおむぎ こめぬかあぶら しらす じゃがいも さとう		しょうが にんじん たまねぎ グリンピース はくさい きゅうり レモン		586	13.9	20.3	1.1
9 水	くりごはん ぎゅうにゅう なまあけのふきよせ きくいのりあえ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ のり		こめ あわもち くり くるごま こめぬかあぶら こんにやく さとう かたくりこ		しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ さやいんげん こまつな もやし きく		599	15.9	29.3	2.6
10 木	ちゃんぽんうどん ぎゅうにゅう だいがいも	ぶたにく なるとう いか ぎゅうにゅう		うどん こめぬかあぶら かたくりこ さつまいも さとう みずあめ くるごま		にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ にんじん たまねぎ はくさい もやし こまつな ねぎ		603	16.1	25.5	2.3
11 金	マーボー豆腐どん ぎゅうにゅう チャブチエ	ぶたひきにく とうふ みそ ぎゅうにゅう ぶたにく		こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ		にんにく しょうが ねぎ たら ほししいたけ たけのこ にんじん たまねぎ		635	16.5	29.3	2.6
14 月	きびごはん ぎゅうにゅう ジャンボしゅうまい じゃこいりサラダ ちゅうかさスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく しらすほし ぶたにく とうふ		こめ きび しゅうまいのかわ かたくりこ さとう こめぬかあぶら ごまあぶら しろうご でんぶん		たまねぎ ねぎ しょうが こまつな にんじん もやし チンゲンサイ		652	16.1	27.3	2.8
15 火	ガーリックライス ぎゅうにゅう カリカリあぶらあげのサラダ たまごスープ	ベーコン ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく たまご		こめ こめぬかあぶら パター さとう かたくりこ		にんにく パセリ だいこん もやし にんじん たまねぎ ほうれんそう		599	14.6	33.2	2.5
16 水	さんまのかばやきどん ぎゅうにゅう たまねぎともやしのみそしる しおこんぶあえ	さんま ぎゅうにゅう とうふ みそ しおこんぶ		こめ おおむぎ あぶら かたくりこ さとう しろうご じゃがいも		もやし たまねぎ こまつな ねぎ キャベツ きゅうり		642	13.9	31.8	2.4
17 木	はちみつレモントースト ぎゅうにゅう チリコンカン フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく いんげんまめ		しよくパン マーガリン はちみつ こめぬかあぶら さとう		レモン にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマトかん パセリ キャベツ きゅうり		596	15.0	39.0	2.4
18 金	むぎごはん ぎゅうにゅう だいずいりキーマカレー コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず		こめ おおむぎ こめぬかあぶら こめこ さとう		にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトピューレ グリンピース キャベツ コーン		685	12.3	32.2	2.3
23 水	あきのやまじごはん ぎゅうにゅう さばのぶんかほし やさいわん	こんぶ とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう さば		こめ もちごめ くり こめぬかあぶら さとう かたくりこ		にんじん ほししいたけ しめじ だいこん たけのこ えのきたけ もやし こまつな ねぎ		620	16.5	35.7	2.7
24 木	むぎごはん ぎゅうにゅう かじょうどうふ ひじきとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ひじき		こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ		しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり コーン もやし		634	16.2	31.1	2.6
25 金	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご みぞれるごもくきんびら	ぎゅうにゅう ひじき とりにく たまご こんぶ とりにく あぶらあげ さつまあげ		こめ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら こんにやく		ほししいたけ たまねぎ にんじん グリーンピース だいこん なめこ こまつな ごぼう れんこん たけのこ		596	16.6	27.5	2.9
28 月	むぎごはん ぎゅうにゅう まさごやき やさいのおかかあえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ しらすほし ひじき かつおぶし みそ		こめ おおむぎ こめぬかあぶら かたくりこ さとう じゃがいも		にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ		624	16.0	21.9	2.9
29 火	メキシカンライス ぎゅうにゅう パミセリスープ	ウインナー ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく		こめ こめぬかあぶら パター パミセリ		たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ コーン		587	13.8	31.3	2.3
30 水	ジャージャーめん ぎゅうにゅう フルーツしらたま	みそ ぶたひきにく ぎゅうにゅう		こめぬかあぶら ちゅうかめん さとう かたくりこ ごまあぶら しらすたまご		もやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん たまねぎ みかんかん バインアップルかん ももかん		698	13.9	26.8	2.8

※ 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20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	626	15.1	29.9	2.5	329	91	2.2	226	0.38	0.50	26	4.4
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	20	5以上

\*天候など、食材料の購入が難しい場合、献立を変更する場合があります。  
\*お米は、青森県産「まっしぐら」です。



早寝早起き朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク