



9 月 献 立 表



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質	材 料 名				3時のおやつ
			熱と力になるもの(黄)	血や肉や骨になるもの(赤)	体の調子を整えるもの(緑)	調味料	
1 木	白身魚のマーマレード焼き 高野豆腐のそぼろ煮 オレンジ	498 22.1 10	砂糖、白玉粉 上新粉、油	カラスカレイ、豆腐 牛ミンチ、高野豆腐 きな粉、牛乳	玉葱、マーマレード、小松菜 人参、たけのこ、葉ねぎ 干し椎茸、オレンジ	しょうゆ 白湯スープ	みどり団子
2 金	鶏肉の照り煮 ばんさんし キウイ	520 20.2 15.7	じゃが芋、小麦粉 春雨、砂糖、油	鶏肉、卵、バター ハム、牛乳	小松菜、きゅうり キウイ	冷やし中華のタレ しょうゆ、酒 みりん、塩	うずまきクッキー
3 土	焼きうどん バナナ	499 16.9 10.2	うどん、油	豚肉、削り節粉 鮭、牛乳	バナナ、キャベツ 玉葱、人参、青のり	お好み焼きソース ウスターソース しょうゆ、塩	鮭むすび
5 月	豚肉の中華風煮 かぼちゃサラダ パイナップル	567 19 19.1	小麦粉、砂糖 はちみつ、マヨネーズ、 油	豚肉、生揚げ、卵 バター、ハム チーズ、牛乳	かぼちゃ、玉葱、りんご たけのこ、人参、きゅうり レモン、葉ねぎ、干し椎茸 パイナップル	白湯スープ 塩	はちみつレモンケー キ
6 火	鮭のみそ焼き わかめスープ キウイ	475 22.7 17.3	砂糖	鮭、ベーコン、カットわか め チーズ、中みそ、牛乳	玉葱、キャベツ、人参 小松菜、キウイ	みりん、白湯スー プ	チーズ・ウエハース
7 水	納豆すり身揚げ 炒めビーフン オレンジ	482 22.3 12.6	おつゆ麩、ビーフン 油、砂糖、片栗粉	たら、豚肉、豆腐 ひきわり納豆、卵 バター、牛乳	玉葱、人参、にら、葉ねぎ 干しぶどう、干ししいたけ キャベツ、オレンジ	しょうゆ	ふスナック
8 木	チキンカレー フルーツヨーグルト	682 17.3 20.9	じゃが芋、小麦粉 砂糖、油、コーンフレー ク	鶏肉、ヨーグルト、卵 生クリーム、バター、牛乳	玉葱、人参、干しぶどう バナナ、もも缶、パイン缶、キウイ	ケチャップ カレールウ	ロッククッキー
9 金	さばのおろし煮 けんちゃん汁 キウイ	528 23.8 15.1	白玉粉、上新粉 里芋、砂糖	さば、豆腐、だし用削り節 油揚げ、きな粉、牛乳	大根、人参、かぼちゃ、大根葉 ごぼう、葉ねぎ、干し椎茸	しょうゆ、塩 みりん	かぼちゃ団子
10 土	冷やしぶっかけうどん バナナ	458 15.8 9.4	干しうどん、砂糖 油、さつま芋	鶏ミンチ、卵 だし用削り節、牛乳	小松菜、人参、しょうが バナナ	しょうゆ、みりん 酒、塩	さつまいも・お菓子
12 月	白身魚のカレー天ぷら 切干大根の煮物 パイナップル	456 18.3 11.2	小麦粉、油 砂糖	カラスカレイ、鶏ミンチ 油揚げ、卵、牛乳	小松菜、切干大根 人参、干し椎茸 パセリ、パイナップル	しょうゆ、カレー 粉 いりこだし、塩	いちごゼリー
13 火	ポークチャップ マセドアンサラダ オレンジ	547 20.4 17.7	じゃが芋、マヨネーズ 小麦粉、油	豚肉、ハム チーズ、きなこ、牛乳	玉葱、胡瓜、人参 オレンジ	ケチャップ ウスターソース 塩	豆腐チュロス
14 水	鮭のレモン焼き みそ汁 梨	567 20.4 17.7	ロールパン、じゃが芋 パン粉、油、砂糖	鮭、中みそ、出し用いりこ 油揚げ、きな粉 バター、牛乳	玉葱、人参、レモン 葉ねぎ、パセリ、梨	塩	揚げパン
15 木	マーボーなす 野菜の酢の物 キウイ	513 18.5 15.8	砂糖、油、片栗粉 ホットケーキ粉	豆腐、生クリーム、合ミン チ ツナ缶、卵、中みそ ごま、わかめ、削り節粉 牛乳	なす、玉葱、人参、たけのこ 葉ねぎ、きゅうり、切干大根 キャベツ、キウイ	しょうゆ、酢 いりこだし	プリンカップケーキ
16 金	親子煮 マカロニサラダ オレンジ	553 24.3 21.8	パン粉、マカロニ マヨネーズ、砂糖、油	鶏肉、卵、バター ハム、チーズ おから、豆腐、牛乳	玉葱、キャベツ、葉ねぎ きゅうり、人参、オレンジ	しょうゆ 塩	おからチョコボール
17 土	ミートスパゲティー バナナ	588 22.2 14.5	スパゲティー、油	合ミンチ、チーズ、牛乳	バナナ、玉葱、人参 干し椎茸	ケチャップ ウスターソース 塩	若菜むすび
20 火	ハッシュドビーフ かにかまサラダ	581 19.1 23.1	小麦粉、粉糖、油	牛肉、蒸し大豆 卵、バター かにかまぼこ、牛乳	玉葱、キャベツ、人参 りんご、マッシュルーム缶、胡瓜	ハヤシルウ 酢、塩	マドレーヌ
21 水	五目卵焼き キャベツのスープ キウイ	453 15.7 14.4	砂糖、油	卵、豆腐、鶏ミンチ ベーコン、牛乳	キャベツ、人参、玉葱 葉ねぎ、干し椎茸 ひじき、かぼちゃ、キウイ	しょうゆ、塩 コンソメ	ぶどうゼリー
22 木	鶏天 ポテトサラダ オレンジ	554 23.6 15.7	片栗粉、小麦粉 マヨネーズ、じゃがいも 白玉粉、砂糖、油	鶏ささ身 ツナ缶 卵、チーズ、牛乳	きゅうり、人参、コーン オレンジ	しょうゆ、酢 塩	ポンデケージョ
24 土	味噌ラーメン バナナ	487 19.3 9.2	中華麺	豚肉、中みそ かまぼこ、バター わかめ、牛乳	バナナ、玉葱、人参 もやし、コーン	白湯スープ	わかめむすび
26 月	白身魚のコーン焼き みそ汁 パイナップル	498 22.6 13.3	マヨネーズ、油 砂糖	カラスカレイ、豆腐 卵、中みそ、だし用煮干し わかめ、きな粉、牛乳	玉葱、なす、クリームコーン缶 小松菜、人参、パイナップル		きなこドーナツ
27 火	夏野菜カレー フルーツヨーグルト	476 13.7 19.4	油 砂糖 わらび餅粉	牛肉、ウインナー ヨーグルト、生クリーム きな粉、牛乳	玉葱、かぼちゃ、なす、玉葱、枝豆 もも缶、パイン缶、キウイ、バナナ	カレールウ ケチャップ	黒糖わらび餅
28 水	まぐろの五色揚げ かぼちゃスープ オレンジ	588 27.4 16.7	さつまいも、油 砂糖、片栗粉 餃子の皮	まぐろ、豚しゃぶ、大豆 ベーコン、バター、チーズ ツナ缶、牛乳	人参 かぼちゃ、玉葱 オレンジ	コンソメ ケチャップ しょうゆ	簡単ピザ
29 木	和風ハンバーグ 春雨酢の物 キウイ	530 19.7 18.1	片栗粉 春雨、砂糖、油	合ミンチ、豆腐、チーズ ツナ缶、わかめ 卵、牛乳	人参、玉葱 きゅうり、ひじき オレンジ	しょうゆ、酢 塩	チーズ蒸しパン
30 金	サバの味噌煮 マカロニスープ 梨	502 19.4 15.8	砂糖 じゃがいも、マカロニ	さば、赤みそ、豆乳 ベーコン、牛乳	玉葱、みかん缶、きゅうり パセリ、人参、粉寒天、梨	みりん、塩 コンソメ	豆乳かん

給食便り

中秋の名月の日の行事食は満月のお月様を見立てた、かぼちゃ団子を9月9日におだしします。

今月の新メニューとして外はさっくり、中はふんわりもちりの、豆腐の入ったドーナツのような豆腐チュロス、見た目がかわいい、ぐるぐる模様のうずまきクッキーをとりいれています。楽しみにしててください。

