

9月 献立表

令和5年度

日曜日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー kcal	たんぱく質 g
4	月	チキンカレーライス 牛乳 しらすわかめサラダ 梨(なし)	鶏肉 牛乳 わかめ しらす干し	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり 梨	614	19.3
5	火	砂糖揚げパン 牛乳 ジャーマンサラダ ミネストローネ ぶどう(巨峰)	牛乳 鶏肉	パン 油 砂糖 じゃがいも マカロニ	キャベツ 人参 玉ねぎ きゅうり とうもろこし しょうが にんにく セロリ ぶどう	622	18.3
6	水	親子丼 牛乳 昆布サラダ 呉汁	鶏肉 牛乳 なた たまご 塩昆布 大豆 豆乳	米 麦 でん粉 砂糖 こんにやく じゃがいも	人参 玉ねぎ 干しいたけ 小松菜 キャベツ ごぼう 大根	626	30.3
7	木	ごはん 牛乳 韓国のみ風ふりかけ ヤンニョムチキン チャプチェ わかめスープ	もみのり 牛乳 鶏肉 わかめ	米 麦 油 ごま 砂糖 でん粉 マロニー	にんにく ねぎ キャベツ たけのこ もやし しょうが 玉ねぎ	632	24.3
8	金	ごはん 牛乳 こんぶの佃煮 もうかさめのタレカツ コーンサラダ たけのこのすまし汁	昆布 牛乳 もうかさめ 鶏肉 わかめ	米 麦 砂糖 油 小麦粉 パン粉	干しいたけ しょうが キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし 玉ねぎ たけのこ 小松菜	612	23.8
11	月	チリビーンズライス 牛乳 じゃこいりサラダ 柿(かき)	鶏肉 大豆 チーズ 牛乳 しらす干し	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 小麦粉 ごま	にんにく 玉ねぎ 人参 もやし キャベツ きゅうり とうもろこし かき	576	22.8
12	火	枝豆とじゃこのごはん 牛乳 さばのおろしソースがけ かきたま汁	しらす干し 牛乳 さば 鶏肉 たまご	米 麦 油 でん粉 砂糖	枝豆 人参 大根 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	623	28.3
13	水	昆布ごはん 牛乳 松風焼 沢煮椀	鶏肉 昆布 油揚げ 牛乳 豚肉	米 麦 油 砂糖 パン粉 ごま でん粉	ごぼう 人参 小松菜 干しいたけ 玉ねぎ しょうが 大根 しめじ	641	31.5
14	木	焼きピロシキ 牛乳 ボルシチ フルーツポンチ	鶏肉 牛乳 豚肉 生クリーム	パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも 油 砂糖	人参 玉ねぎ にんにく しょうが セロリ かぶ キャベツ パセリ 黄桃 みかん パイン	608	23.6
15	金	和風きのこスパゲッティ 牛乳 コーンと野菜スープ アンザックビスケット	ベーコン 鶏肉 牛乳	スパゲッティ 油 じゃがいも バター 砂糖 小麦粉 でん粉 オートミール	にんにく 玉ねぎ しめじ パセリ えのきたけ しょうが 人参 キャベツ とうもろこし	681	25.8
19	火	ガパオライス 牛乳 ビーフンスープ 揚げバナナ	鶏肉 たまご 牛乳	米 麦 油 砂糖 ビーフン ホットケーキミックス (たまご不使用)	にんにく 玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ しょうが 人参 もやし パジル チンゲン菜 バナナ 干しいたけ	681	30.9
20	水	鮭とたまごの混ぜごはん 牛乳 こんにやくサラダ おから汁	鮭 たまご のり 牛乳 ししゃも 油揚げ おから	米 麦 油 ごま 小麦粉 こんにやく 砂糖	さやいんげん キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 大根 小松菜	571	24.5
21	木	マーボー焼きそば 牛乳 ヌーミータン ごま団子	鶏肉 豆腐 牛乳 たまご 小豆	蒸し中華麺 油 砂糖 でん粉 白玉粉 ごま	にんにく しょうが 人参 干しいたけ 玉ねぎ たけのこ にら とうもろこし 小松菜	641	31.2
22	金	ツナトースト 牛乳 チキンビーンズ おかしな生卵	ツナ チーズ 牛乳 鶏肉 大豆 寒天	パン 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ にんにく 人参 しょうが パセリ 黄桃 りんごジュース	663	27.5
25	月	さつまいもご飯 牛乳 鮭のあけぼの焼き 大豆とハムのサラダ 豆腐ひつまみ汁(岩手県郷土料理)	牛乳 鮭 大豆 ハム 豆腐 鶏肉 油揚げ	米 麦 油 ごま 砂糖 さつまいも 小麦粉	人参 キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ ごぼう 大根 まいたけ 小松菜	648	31.6
26	火	コッペパン 牛乳 ホキのバジル焼き スパイシーポテト パンプキンポタージュ	牛乳 ホキ 鶏肉	パン パン粉 じゃがいも バター 油 小麦粉	パセリ しょうが 玉ねぎ かぼちゃ	551	25.5
27	水	枝豆ともやしのピリ辛丼 牛乳 じゃがもち汁 パイン	鶏肉 大豆 牛乳 油揚げ	米 麦 ごま 油 砂糖 でん粉 じゃがいも	人参 もやし にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ 枝豆 大根 ごぼう 干しいたけ パイン	590	25.0
28	木	ターメリックライスきのこソースがけ 牛乳 おさつポテトサラダ 焼きりんご	ベーコン 鶏肉 牛乳 えび 生クリーム	米 麦 油 バター 小麦粉 じゃがいも さつまいも 砂糖	人参 玉ねぎ エリンギ えのき しめじ しょうが 干しいたけ きゅうり りんご とうもろこし	604	18.7
29	金	月見うどん 牛乳 大豆と小魚の変わり揚げ 桃太郎のきび団子(かぼちゃ白玉) 【絵本献立・桃太郎】	鶏肉 うずら卵 かまぼこ 牛乳 大豆 煮干し 豆腐 きな粉	じゃがいも 油 砂糖 ごま 白玉粉	干しいたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ 小松菜 かぼちゃ	655	27.7

※給食の食材や献立は、変更する場合がありますので、ご了承ください。
 ※感染症予防のため、給食当番にマスクの準備と着用をお願いしています。