

9月 献立表

令和6年度

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 g
3	火	チキンカレーライス 牛乳 しらすわかめサラダ なし	鶏肉 牛乳 わかめ しらす干し	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり なし	618	19.6
4	水	親子丼 牛乳 昆布サラダ 呉汁	鶏肉 なた たまご 牛乳 塩昆布 大豆 豆乳	米 麦 でん粉 油 砂糖 こんにやく じゃがいも	人参 玉ねぎ 干し椎茸 小松菜 キャベツ ごぼう 大根	626	30.3
5	木	砂糖揚げパン 牛乳 ジャーマンサラダ ミネストローネスープ	牛乳 鶏肉	パン 油 砂糖 じゃがいも マカロニ	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ とうもろこし しょうが にんにく セロリ	604	18.2
6	金	ごはん 韓国のり風ふりかけ 牛乳 ヤンニョムチキン チャプチェ わかめスープ	のり 牛乳 鶏肉 わかめ	米 麦 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 人参 しょうが 玉ねぎ	632	24.3
9	月	ごはん 昆布の佃煮 牛乳 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 小麦粉 パン粉 油	干し椎茸 しょうが キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし たけのこ 玉葱 小松菜	612	23.8
10	火	チリビーンズライス 牛乳 じゃこ入りサラダ 焼きりんご	鶏肉 大豆 牛乳 しらす干し	米 麦 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉 バター	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ きゅうり もやし りんご とうもろこし	594	23.0
11	水	枝豆とじゃこのごはん 牛乳 さばのおろしソースがけ めかたま汁	しらす干し 牛乳 さば たまご めかぶわかめ	米 麦 砂糖 油 でん粉	枝豆 人参 大根 玉葱	607	26.8
12	木	昆布ごはん 牛乳 松風焼き 沢煮碗	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 干し椎茸 小松菜 玉ねぎ しょうが 大根 しめじ	641	31.5
13	金	練りごま豆乳タンタン麺 牛乳 もやしの中華和え ごま団子	鶏肉 大豆 豆乳 牛乳 小豆	油 蒸し中華麺 ごま 砂糖 白玉粉	にんにく しょうが たけのこ 玉ねぎ 小松菜 もやし 人参 きゅうり	674	30.3
17	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	にんにく 玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ パジル しょうが 人参 チンゲンサイ バナナ 干し椎茸 もやし	681	30.9
18	水	鮭と卵の混ぜごはん 牛乳 ししゃものごま衣揚げ こんにやくサラダ おから汁	鮭 牛乳 たまご のり ししゃも 油揚げ おから	米 麦 油 ごま 小麦粉 砂糖 こんにやく	さやいんげん キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 小松菜 大根	571	24.5
19	木	ココアパン 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	パン 油 ノンエッグマヨネーズ パン粉 じゃがいも マーガリン 小麦粉	パセリ しょうが 玉ねぎ かぼちゃ	621	26.2
20	金	和風きのこスパゲッティ 牛乳 コーンと野菜のスープ 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 でん粉 小麦粉 じゃがいも バター 砂糖 オートミール	にんにく 玉ねぎ しめじ えのきたけ しょうが 人参 キャベツ とうもろこし グリーンピース	683	26.0
24	火	マーボー焼きそば 牛乳 中華サラダ タピオカ入りフルーツポンチ	鶏肉 豆腐 ベーコン 牛乳 カルピス	蒸し中華 油 砂糖 でん粉 マロニー ごま タピオカパール	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ 人参 ねぎ キャベツ さやいんげん きゅうり 黄桃 みかん バイン	666	29.7
25	水	さつまいもごはん 牛乳 さけの塩焼き 大豆とハムのサラダ 豆腐ひつみ汁	牛乳 鮭 大豆 ハム 豆腐 鶏肉 油揚げ	米 麦 砂糖 さつまいも ごま 油 小麦粉	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ とうもろこし ごぼう 大根 まいたけ 小松菜	623	29.0
26	木	ツナトースト 牛乳 チキンビーンズ おかしな目玉焼き	ツナ チーズ 牛乳 鶏肉 大豆 粉寒天	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 グリーンピース 黄桃	682	28.5
27	金	カレーピラフ 牛乳 サモサ ABCスープ ぶどう	鶏肉 牛乳 ツナ 豚肉	米 麦 バター 油 じゃがいも 春巻きの皮 マカロニ	しょうが 玉ねぎ 人参 にんにく グリーンピース キャベツ ぶどう	609	21.5
30	月	ツナとひじきの混ぜごはん 牛乳 和風ハンバーグ かきたま汁 オレンジ	ひじき ツナ 牛乳 豆腐 鶏肉 たまご	米 麦 油 でん粉	人参 枝豆 玉ねぎ ごぼう 切り干し大根 大根 えのきたけ 小松菜 オレンジ	611	32.7

※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。