

令和6年度

9月 詳細献立表



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1杯分 たんぱく質 脂質
3 火	海軍カレーライス (大豆バター使用)	○	鶏肉,大豆	米,麦,油,じゃがいも,大豆バター,小麦粉	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,にんじん	786 kcal
	海藻サラダ		海藻サラダ	砂糖	きゅうり,にんじん,キャベツ,たまねぎ	24.7 g
	つぶつぶみかんゼリー		粉寒天	砂糖	みかんジュース,みかん(缶)	18.7 g
4 水	変わり揚げ麻婆豆腐丼	○	豚肉,赤みそ,高野豆腐(さいの目)	米,麦,油,砂糖,油,でん粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, 干し椎茸,ねぎ,にら	880 kcal
	ワントンスープ		鶏肉	ワタンの皮,ごま油	しょうが,にんじん,もやし,ねぎ,小松菜	31.2 g
	フルーツポンチ		グラニュー糖		リンゴ(缶) 黄桃(缶) 白桃(缶) ヲレンジ(缶)	25.5 g
5 木	スパイシーライス	○	鶏肉	米,麦,油	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ピーマン	739 kcal
	マリナードチキン		鶏肉	でん粉	にんにく,しょうが	27.6 g
	野菜スープ		ベーコン	油,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,しょうが,キャベツ	24.9 g
6 金	果物(梨)	○			梨	
	ごはん			米,麦		771 kcal
	揚げ魚の柚庵タレかけ		鯖	小麦粉,でん粉,油,砂糖	しょうが,ゆず	38.3 g
9 月	じゃこ入りおひたし	○	ちりめんじゃこ		キャベツ,もやし,小松菜,にんじん	20.0 g
	田舎汁		厚揚げ,白みそ,赤みそ,わかめ	油,こんにゃく,じゃがいも	にんじん,大根,ねぎ,小松菜	
	鶏肉とさつまいものごはん		鶏肉	米,麦,さつまいも,ごま,油,砂糖		739 kcal
10 火	鮭の塩麹焼き	○	鮭			36.9 g
	けんちん汁		豆腐,油揚げ	さつまいも,小町麦	にんじん,大根,ねぎ	17.3 g
	菊花と桃のゼリー		粉寒天	砂糖	桃ジュース,菊のり	
11 水	ごはん	○		米,麦		737 kcal
	鶏肉のピリ辛焼き		鶏肉	砂糖,ごま油	にんにく,しょうが	30.0 g
	のりサラダ		のり	ごま,ごま油,砂糖	にんじん,キャベツ,きゅうり,にんにく	24.1 g
12 木	中華風コーンスープ		鶏肉,豆腐,鶏卵	油,でん粉	しょうが,にんにく,たまねぎ,クリームコーン(缶), ホールコーン,ねぎ	
	豆乳ちゃんぽん麺	○	豚肉,なると,さつま揚げ,豆乳	ちゃんぽん麺,油,砂糖,ごま油	にんにく,たまねぎ,にんじん,干しいたけ, しょうが,キャベツ,もやし,小松菜	703 kcal
	卵焼きの中華あんかけ		鶏肉,鶏卵	油,砂糖,でん粉	セロリ,たまねぎ,にんじん,たけのこ,ねぎ,にら	37.5 g
13 金	果物(巨峰)				巨峰	26.2 g
	ごはん	○		米,麦		758 kcal
	ひじきふりかけ		ひじき,かつお節	砂糖,ごま		28.5 g
17 火	みそバター肉じゃが		豚肉,高野豆腐(さいの目),赤みそ	油,つきこんにゃく,砂糖,じゃがいも,バター	にんじん,たまねぎ,干し椎茸,ホールコーン, さやいんげん	21.7 g
	キャベツのごまあえ	○		ごま,ごま,砂糖	キャベツ,にんじん,えのきたけ,もやし	
	メープルシロップトースト			食パン,バター,メープルシロップ,砂糖		791 kcal
18 水	ハンガリアンシチュー	○	豚肉,大豆	油,砂糖,じゃがいも,バター,小麦粉	にんにく,たまねぎ,にんじん,しょうが, トマト,トマトピューレ	29.8 g
	じゃがいものごま酢和え			ごま,ごま,じゃがいも,油,ごま油,砂糖	にんじん,きゅうり,ホールコーン	35.6 g
	ピリ辛五目あんかけ丼		赤みそ,鶏肉	米,麦,油,砂糖,ねりごま,ごま,でん粉,ごま,ごま油	しょうが,にんにく,ねぎ,キャベツ,もやし, にんじん,たけのこ,小松菜	A:795 B:791 kcal
2 4 火	里芋汁	○	油揚げ,白みそ,赤みそ,かまぼこ	さといも	にんじん,大根,えのきたけ,ねぎ	31.1 g
	月見団子					
	A:みたらし B:黒みつきな粉		絹ごし豆腐,きな粉	白玉粉,上新粉,黒砂糖,砂糖	かぼちゃ	19.4 g
2 5 水	キムチラーメン	○	豚肉,赤みそ	中華麺,油,ごま油	にんにく,にんじん,しょうが,もやし, 白菜キムチ,にら	702 kcal
	ししゃもの唐揚げ		ししゃも	でん粉,油	しょうが	30.6 g
	チョレギサラダ		のり	ごま,ごま油,砂糖	にんじん,キャベツ,きゅうり,にんにく	29.7 g
2 6 木	さんまのひつまぶしご飯	○	さんま	米,麦,油,でん粉,砂糖,ごま	しょうが,こねぎ	789 kcal
	小松菜ともやしのジャコ炒め		ちりめんじゃこ	油	にんじん,小松菜,もやし	29.8 g
	根菜のごま汁		油揚げ,白みそ	油,さつまいも,ごま	にんじん,ごぼう,大根,しめじ,ねぎ	27.0 g
2 7 金	オレンジ風味フレンチトースト	○	牛乳,鶏卵	食パン,砂糖,バター,グラニュー糖	オレンジジュース	729 kcal
	レンズ豆のトマトシチュー		ベーコン,豚肉,レンズ豆	油,じゃがいも	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, トマト,トマトピューレ,キャベツ,パセリ	31.0 g
	果物食べ比べ(ぶどう2種)				ロザリオビアンコ(緑)・シナノスマイル(赤)	29.4 g
2 8 土	ごはん	○		米,麦		818 kcal
	柳川風卵焼き		豚肉,鶏卵	油,砂糖	たまねぎ,ごぼう,にんじん,干しいたけ, えのきたけ	34.4 g
	みそドレッシングサラダ		わかめ,ツナ,白みそ	油,砂糖	にんじん,きゅうり,キャベツ,もやし	27.5 g
2 9 日	具だくさん汁	○	油揚げ	油,こんにゃく,じゃがいも	にんじん,大根,ねぎ,小松菜	
	小松菜ベバロンチーノ		鶏肉	スパゲティ,油	にんにく,にんじん,たまねぎ,えのきたけ, しめじ,赤ピーマン,小松菜	739 kcal
	塩昆布サラダ		塩昆布	油,ごま油,砂糖	キャベツ,にんじん,もやし,きゅうり	25.8 g
3 0 月	さつま芋とパイナップルのパイ	○		さつまいも,砂糖,ぎょうざの皮,小麦粉,油	パイナップル(缶)	18.8 g
	マーガリンパン		マーガリンパン			768 kcal
	明日葉とツナのコロッケ		ツナ,豆乳	油,じゃがいも,ポテトパウダー, 小麦粉,ソフトパン粉,油	にんじん,たまねぎ,明日葉	27.7 g
3 1 日	野菜炒め	○			キャベツ,にんじん	31.5 g
	オニオンスープ		鶏肉	油	たまねぎ,しょうが,にんじん	

●給食献立にチャレンジ

料理名/食品名	4人量 (g)	切り方	調理方法等
【キムチチャーハン】			
米	240		1 米に調味料を加えややかために炊く。
麦	12		炊く。
油	4		2 炊き上がりに合わせ、具を炒め、キムチ、ピーマンを最後に入れる。
ごま油	4		3 炊きあがったご飯に②を入れて蒸らす。
ごま油	4		4 よく混ぜて盛り付ける。
豚肉もも(細切り)	80		
酒	2	下味	
にんじん	60	せん切り	※キムチの塩辛さによってしょうゆ
ピーマン	28	せん切り	・塩の量を調整してください。
塩	2		
しょうゆ	12		
はくさい(キムチ漬)	1.12	短冊切り	
白いりごま	4	から炒り	

●カルシウムがとれるおやつにチャレンジ

料理名/食品名	5人量 (g)	調理方法等
【きなこゼリー】		
粉寒天	2	1. 粉寒天を分量の水でふやかしておく。
水	150	2. 牛乳は湯せんで温めておく。
牛乳	150	3. 粉寒天をふやかした鍋に火かけ、沸騰させる。
三温糖	大さじ3	4. 牛乳、きなこを加え、よく混ぜる。
きなこ	大さじ6	5. 寒天液をカップに注ぎ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。
耐熱カップ	5	※粉寒天は、記載されている分量に調節してください。