

日	曜	献立名				赤のなかまの食品	黄のなかまの食品	みどりのなかまの食品	エネルギーたんぱく質脂質行事食等	
		主食	飲物	主菜副菜汁物その他	体をつくる	熱や力になる	体の調子をととのえる			
1	月	麦飯(増)	牛乳	大豆のドライカレーゼリー	牛乳大豆 ぶた肉 とり肉 スキムミルク	麦飯 じゃがいも ゼリー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	678Kcal 26g 17g	2学期始業式	
2	火	白飯	牛乳	ハタハタから揚げ 切り干し大根の炒り煮 キムチ豚汁	牛乳ぶた肉 はたはた さつまあげみそ ひじき	白飯 じゃがいも さとう かたくり粉 ごま あぶら ごま油	きりぼし大根 たまねぎ にんじん ごぼう さやいんげん こんにやく キムチ	592Kcal 20g 20g		
3	水	白飯	牛乳	大豆の彩りカレーがらめ 塩肉じゃが	牛乳 だいず しらす干し ぶた肉	白飯 じゃがいも ごま かたくり粉 あぶら さとう	コーン たまねぎ えだまめ こんにやく 赤ピーマン さやいんげん にんじん	636Kcal 23g 22g		
4	木	白飯(減)	牛乳	はるまき 冷やし中華	牛乳 たまご ロースハム	白飯 ラーメン はるまき ごま あぶら ごま油	にんじん キャベツ きゅうり りょくとうもやし	665Kcal 20g 26g		
5	金	麦飯(増)	牛乳	ハヤシライス 松任梨のフルーツポンチ 白山めぐみん給食(なし)	牛乳スキムミルク ぶた肉 赤だしみそ チーズ	むぎ飯 じゃがいも ハヤシルウ あぶらさとう こむぎこ デミグラスソース バターゼリー	たまねぎ なし にんじん パイン缶 ぶなしめじ もも缶 トマト	762Kcal 23g 23g	白山めぐみん給食梨	
8	月	白飯	牛乳	揚げぎょうざ もやしの中華和え マーボー春雨	牛乳 ギョーザ ぶた肉 大豆ミート	白飯 はるさめ あぶら かたくり粉 さとう ごま ごま油	りょくとうもやし にんにく ねぎ きゅうり たまねぎ 干しいたけ にんじん たけのこみずし	647Kcal 22g 22g		
9	火	白飯(増)	牛乳	そぼろ丼 沢煮わん フロースヨーグルト	牛乳ぶた肉 とり肉 大豆ミート たまご	白飯 あぶら さとう	にんじん えのきたけ しょうが たけのこみずし えだまめ ごぼう 糸みつば こんにやく	652Kcal 29g 22g		
10	水	白飯	牛乳	ホキの梅しそフライ ごま酢和え みそワンドンスープ	牛乳 ホキ あさり みそ うすあげ とり肉	白飯 さとう てんぷら粉 ごま パン粉 ワンドン あぶら	うめ りょくとうもやし にんじん にんにく きゅうり キャベツ ねぎ	607Kcal 27g 19g		
11	木	白飯	牛乳	ラザニア 野菜スープ ふりかけ	牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆ミート スキムミルク	チーズ とり肉 かつおごまふりかけ	にんにく セロリ たまねぎ キャベツ パセリ トマト	652Kcal 28g 18g		
12	金	白飯	牛乳	鶏のからあげ きゅうりのピリ辛 夏豚汁 白山めぐみん給食(きゅうり)	牛乳 みそ とり肉 ぶた肉 うすあげ	白飯 ごま かたくり粉 ごま油 さとう あぶら	にんにく にんじん たまねぎ きゅうり かぼちゃ しょうが えのきたけ	634Kcal 25g 25g	白山めぐみん給食きゅうり	
15	月	敬老の日								
16	火	白飯(減)	牛乳	メンチカツ ミニトマト 冷やしうどん	牛乳 メンチカツ かまぼこ うすあげ	白飯 あぶら こめうどん	ミニトマト しょうが にんじん こまつな ねぎ 干しいたけ	601Kcal 21g 19g		
17	水	白飯	牛乳	照り焼きチキン ごぼうマヨネーズサラダ かきたまみそ汁	牛乳 みそ とり肉 たまご きぬごしどうふ さつまあげ	白飯 卵なしマヨネーズ かたくり粉 ごま油 米粉 ごま さとう	しょうが コーン ごぼう たまねぎ えのきたけ こまつな にんじん	601Kcal 28g 19g		
18	木	白飯	牛乳	ちくわのお好み揚げ ゆかりあえ かぼちのそぼろ煮	牛乳 ちくわ 青のり粉 ぶた肉 大豆ミート	白飯 じゃがいも さとう かたくり粉 あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん かぼちゃ こんにやく ゆかり粉 しょうが	632Kcal 24g 19g		
19	金	ターメリックライス	牛乳	フィッシュフライ チップスサラダ ひよこ豆の田舎風スープ	牛乳 ホキ ベーコン ひよこ豆	ターメリックライス さとう てんぷら粉 ポテトチップス あぶら オリーブ油 卵なしマヨネーズ じゃがいも	キャベツ セロリ にんにく たまねぎ コーン	644Kcal 23g 23g	世界のジオパーク給食	
22	月	白飯	牛乳	チンジャオロース丼 サンラータン おはなし給食	牛乳 たまご ぶた肉 とり肉 きぬごしどうふ	白飯 あぶら かたくり粉 さとう 米粉 ごま油 はるさめ ラー油	たけのこみずし にんにく チンゲンサイ しょうが 赤ピーマン にんじん たまねぎ えのきたけ	ピーマン トマト 657Kcal 26g 24g	おはなし給食	
23	火	秋分の日								
24	水	白飯	牛乳	星型ハンバーグ はちみつレモンサラダ クリームチャウダー	牛乳 あさり ハンバーグ ベーコン スキムミルク	白飯 オリーブ油 さとう じゃがいも バター 油 はちみつ 米粉 生クリーム	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ コーン パセリ レモン	652Kcal 24g 21g		
25	木	白飯	牛乳	さばの塩焼き 切干だいこんとひじきのサラダ 鶏ごぼう汁	牛乳 さば ひじき とり肉	白飯 じゃがいも さとう ごま油	きりぼし大根 こまつな にんじん ごぼう きゅうり えのきたけ コーン たまねぎ	602Kcal 27g 21g		
26	金	麦飯(増)	牛乳	ポークカレー フルーツヨーグルト	牛乳 ヨーグルト ぶた肉 チーズ スキムミルク	むぎ飯 バター じゃがいも カレールウ あぶら ももゼリー こむぎこ マスカットゼリー	にんにく トマト しょうが パイン缶 たまねぎ もも缶 にんじん	762Kcal 22g 24g		
29	月	麦飯	牛乳	マーボー丼 しゅうまい ゼリー	牛乳 ぶた肉 大豆ミート みそ	とうふ シュウマイ きぬごしどうふ	むぎ飯 ごま油 ゼリー	にんにく 干しいたけ しょうが たけのこみずし たまねぎ ねぎ	692Kcal 26g 21g	
30	火	白飯	牛乳	鶏肉のオーロラソース ツナのペペロンチーノ コンソメスープ	牛乳 とり肉 ツナ ベーコン	白飯 生クリーム かたくり粉 オリーブ油 あぶら スパゲッティ さとう	すりおろしトマト ズッキーニ にんにく セロリ キャベツ たまねぎ パセリ	643Kcal 27g 20g		

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

食塩量 9月 平均2.1g



