

日	曜	献立			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	E			
		主食		主菜・副菜・汁もの・その他	体をつくる	熱や力になる	体の調子をととのえる	P	たんぱく質(g)		
9	月	入学式、始業式								F	脂質(g)
10	火	むぎごはん	牛乳	ちくわのいそべあげ ごますあえ にくじゃが デザート	牛乳　ちくわ　青のり　うすあげ 牛肉	米　麦　米粉　小麦粉　油 砂糖　ごま　じゃがいも 果肉入りフルーツゼリー	こまつな　キャベツ　にんじん たまねぎ　こんにゃく　いんげん	E	743		
								P	24.0		
								F	21.4		
11	水	キャロット パン	牛乳	しろみざかなのタルタルやき ポイルブロッコリー めぐみんのはるキャベツスープ	牛乳　ホキ　卵　みそ ベーコン　あさり	キャロットパン　マヨネーズ パン粉　オリーブ油　じゃがいも	たまねぎ　パセリ　ブロッコリー にんにく　にんじん　キャベツ コーン(缶)	E	596		
								P	27.0		
								F	23.2		
12	木	むぎごはん	牛乳	さばのみそに じゃがいものきんぴら さわにわん	牛乳　さば　みそ　さつまあげ 豚肉	米　麦　砂糖　油　ごま油	ねぎ　しょうが　にんじん いんげん　だいこん　生しいたけ たけのこ水煮	E	720		
								P	27.0		
								F	25.6		
13	金	わかめ むぎごはん	牛乳	とりのからあげ はりはりづけ こうはくみそしる	牛乳　わかめ　鶏肉 絹ごし豆腐　ふかし　みそ	米　麦　片栗粉　油　砂糖 ごま	切り干しだいこん　にんじん こまつな　たまねぎ　えのきたけ ねぎ	E	626		
								P	25.0		
								F	20.2		
16	月	さくら むぎごはん	牛乳	さんしょくどんぶり いそかあえ めったじる	牛乳　鶏肉　鶏卵　のり 豚肉　みそ	米　麦　砂糖　油　じゃがいも	しょうが　えだまめ　こまつな にんじん　キャベツ　たまねぎ こんにゃく　ねぎ	E	638		
								P	27.0		
								F	17.0		
17	火	むぎごはん	牛乳	ししゃものからあげ ナムル じゃじゃんどうふ	ししゃも　ハム　生揚げ　みそ うずら卵	米　麦　米粉　油　砂糖 ごま油　ごま	にんじん　きゅうり　もやし にんにく　しょうが　たまねぎ たけのこ水煮　干しいたけ はくさい　ねぎ	E	743		
								P	31.0		
								F	30.5		
18	水	ミルク コッペパン	牛乳	ウインナーのけちやつぶからめ やさいソテー カレースープ きよみオレンジ	牛乳　ウインナー　鶏肉 あさり	ミルクコッペパン　油　砂糖 じゃがいも　カレールウ	にんにく　しょうが　たまねぎ キャベツ　にんじん　ピーマン しめじ　ブロッコリー 清美オレンジ	E	653		
								P	26.0		
								F	26.1		
19	木	むぎごはん	牛乳	トンカツ ポテトサラダ なめこじる	牛乳　豚肉　鶏卵　ハム 絹ごし豆腐　大豆ペースト みそ	米　麦　小麦粉　パン粉　油 砂糖　ごま　じゃがいも マヨネーズ(卵なし)	きゅうり　にんじん　たまねぎ なめこ　ねぎ　こまつな	E	753		
								P	28.0		
								F	29.3		
20	金	バターロール	牛乳	こまつたさんのグラタン にんじんグラッセ コンソメジュリアン	牛乳　鶏肉　ハム　チーズ ベーコン	バターロール　マカロニ　油 小麦粉　バター　パン粉 オリーブ油	たまねぎ　マッシュルーム ほうれん草　にんじん コーン(缶)　セロリ　キャベツ パセリ	E	664		
								P	27.0		
								F	26.6		
23	月	むぎごはん	牛乳	ぶたにくのくわやき こんにゃくサラダ おつきりこみ	牛乳　豚肉　ひじき　鶏肉 うす揚げ　みそ	米　麦　片栗粉　油　砂糖 マヨネーズ(卵なし)　ごま ほうとう	ごぼう　こんにゃく　にんじん きゅうり　コーン(缶)　だいこん たまねぎ　干しいたけ　ねぎ はくさい	E	754		
								P	28.0		
								F	28.5		
24	火	むぎごはん	牛乳	えびのチリソース あげくずきり コーンかきたまじる ヨーグルト	牛乳　えび　鶏肉　鶏卵 ヨーグルト	米　麦　油　砂糖　片栗粉	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　たけのこ水煮　ピーマン コーン(缶)　ほうれんそう	E	727		
								P	28.0		
								F	21.0		
25	水	ガーリック トースト (ミルク しょくパン)	牛乳	ミートスパゲッティ たまごサラダ	牛乳　豚肉　牛肉　大豆フレーク 卵焼き	ミルク食パン　バター　オリーブ油 スパゲッティ　油　砂糖	にんにく　パセリ　しょうが たまねぎ　にんじん　トマト(缶) キャベツ　きゅうり	E	660		
								P	26.0		
								F	24.9		
26	木	むぎごはん	牛乳	チキンカレー ふくしんづけ フルーツふるふるゼリー	牛乳　鶏肉　うずら卵	米　麦　油　じゃがいも バター　小麦粉　カレールウ マスカットゼリー	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　トマト(缶)　福神漬け みかん(缶)　パイン　(缶) もも(缶)	E	771		
								P	21.0		
								F	20.6		
27	金	遠　足									
30	月	振　替　休　日									

※都合により献立の内容を変更する場合があります。
※主な食材料名は、食品の栄養的なはたらきにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。