

* 9月の献立予定表 *

月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量
2日		3日		4日		5日		6日	
カレーライス 牛乳 コーンソテー メロンクリームソーダ風ゼリー	エネルギー 885kcal P: 30.2g F: 27.0g 食塩: 2.9g	ごはん ふりかけ 牛乳 五目うどん メンチカツ ピリ辛きゅうり	エネルギー 867kcal P: 29.5g F: 26.2g 食塩: 3.6g	ごはん 牛乳 親子煮 ひじきの炒め煮 フルーツ	エネルギー 793kcal P: 32.8g F: 20.0g 食塩: 2.3g	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ なすとピーマンの肉みそ炒め みそ汁	エネルギー 806kcal P: 27.6g F: 27.7g 食塩: 2.2g	チキンピラフ 牛乳 フレンチサラダ モロヘイヤと卵のスープ	エネルギー 692kcal P: 30.7g F: 18.8g 食塩: 2.5g
ごはん 白麦 ジャがいも カレールウ 油 大豆バター メロンクリームソーダ風ゼリー		ごはん うどん さとう ごま油 ごま		ごはん はな麩 ジャがいも 糸こんにゃく さとう 油		ごはん 小麦粉 かたくり粉 油		ごはん 白麦 さとう かたくり粉 油 大豆バター オリーブ油	
ぶた肉 ベーコン チーズ 牛乳		とり肉 油揚げ 牛乳		たまご とり肉 油揚げ ひじき 牛乳		ちくわ ぶたひき肉 油揚げ 青のり 牛乳		とり肉 絹ごし豆腐 たまご 牛乳	
にんじん ほうれん草 トマト缶 玉ねぎ しょうが にんにく りんご コーン		にんじん ほうれん草 しいたけ きゅうり キャベツ		にんじん ほうれん草 いんげん 玉ねぎ しいたけ パナナ		にんじん ピーマン こまつな なす 玉ねぎ しょうが にんにく もやし しめじ		パプリカ モロヘイヤ にんじん 玉ねぎ エリンギ コーン キャベツ きゅうり きくらげ	
9日 重陽の節句		10日		11日		12日		13日	
ごはん 牛乳 さばのみそ煮 菊花あえ なすとそうめんのみそ汁	エネルギー 726kcal P: 29.2g F: 21.9g 食塩: 2.8g	ピビンバ 牛乳 わかめスープ	エネルギー 729kcal P: 32.6g F: 22.7g 食塩: 2.6g	ごはん 牛乳 チキンカツ 金糸瓜の酢のもの みそ汁	エネルギー 819kcal P: 36.3g F: 26.6g 食塩: 3.1g	コッペパン 牛乳 冷やし中華 杏仁フルーツ	エネルギー 777kcal P: 27.7g F: 21.9g 食塩: 3.7g	ごはん 牛乳 ふくらぎの塩こうじ揚げ かみかみサラダ チンゲン菜のみそ汁	エネルギー 947kcal P: 32.5g F: 38.7g 食塩: 2.4g
ごはん そうめん さとう		ごはん 白麦 さとう 油 ごま		ごはん 小麦粉 パン粉 さとう 油 ごま		コッペパン 中華めん さとう ごま ごま油		ごはん 米粉 ノンエッグマヨネーズ ジャがいも 油 ごま	
さば切身 焼ちくわ 油揚げ 牛乳		ぶたひき肉 油揚げ 大豆ミンチ わかめ 絹ごし豆腐 牛乳		とり肉 油揚げ 牛乳		ハム 錦糸卵 杏仁豆腐 牛乳		ふくらぎ切身 さきいか 油揚げ 牛乳	
にんじん ほうれん草 もやし 食用菊 なす		にんじん こまつな しょうが にんにく ぜんまい もやし えのきだけ		にんじん こまつな 金糸瓜 きゅうり だいこん		にんじん きゅうり もやし パイン缶 もも缶 みかん缶		にんじん チンゲン菜 しょうが ごぼう きゅうり コーン えのきだけ	
16日		17日 お月見給食		18日		19日 おさかな給食「あじ」		20日	
 <p>敬老の日</p>		ごはん うさぎ型ハンバーグ ブロッコリーのごまあえ お月見汁 お月見デザート	エネルギー 882kcal P: 29.1g F: 30.3g 食塩: 2.6g	ごはん 牛乳 八宝菜 大豆と小魚のごまからめ ふりかけ	エネルギー 910kcal P: 38.0g F: 24.2g 食塩: 2.6g	ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け ホロホロあえ みそ汁	エネルギー 780kcal P: 30.6g F: 25.7g 食塩: 2.7g	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げのみそ炒め チーズ納豆	エネルギー 765kcal P: 35.1g F: 25.4g 食塩: 2.0g
		ごはん 白玉粉 ごま さとう お月見デザート		ごはん さつまいも かたくり粉 さとう 油 ごま		ごはん ジャがいも かたくり粉 さとう 油 ごま		ごはん さとう 油 ごま	
		ハンバーグ 油揚げ 牛乳		ぶた肉 いかゲソ 大豆 かえり煮干し 牛乳		あじ切身 たまご 油揚げ わかめ 牛乳		ぶた肉 厚揚げ ひきわり納豆 チーズ 牛乳	
		ブロッコリー にんじん かぼちゃ キャベツ えのきだけ ほうれん草		にんじん ほうれん草 たけのこ しいたけ 玉ねぎ きくらげ はくさい しょうが にんにく		にんじん ピーマン こまつな 玉ねぎ もやし		にんじん ピーマン こまつな しょうが キャベツ もやし しいたけ たけのこ	
23日		24日		25日		26日		27日	
 <p>振替休日</p>		ごはん 牛乳 とりのから揚げ かぼちゃサラダ みそ汁	エネルギー 832kcal P: 33.5g F: 28.7g 食塩: 2.3g	ごはん 牛乳 とり団子なべ 切干大根の炒め煮 ふりかけ	エネルギー 773kcal P: 31.1g F: 21.7g 食塩: 3.5g	きな粉揚げパン 牛乳 ポークビーンズ 海藻サラダ	エネルギー 745kcal P: 34.4g F: 28.5g 食塩: 3.8g	ドライカレー 牛乳 あっさりきゅうり 卵スープ グレープゼリー	エネルギー 810kcal P: 32.1g F: 23.1g 食塩: 3.9g
		ごはん かたくり粉 小麦粉 油 ノンエッグマヨネーズ		ごはん 糸こんにゃく かたくり粉 さとう 油		コッペパン ジャがいも さとう 油 ごま ごま油		ごはん 白麦 かたくり粉 カレールウ 大豆バター 油 グレープゼリー	
		とり肉 ハム 油揚げ 牛乳		とりひき肉 たまご 焼豆腐 ちくわ 油揚げ 牛乳		きな粉 大豆 ぶた肉 ツナ缶 わかめ 牛乳		ぶたひき肉 大豆ミンチ たまご 絹ごし豆腐 牛乳	
		かぼちゃ にんじん ほうれん草 にんにく きゅうり 玉ねぎ だいこん なめこ		にんじん いんげん しょうが 玉ねぎ ねぎ はくさい もやし えのきだけ 切干大根		にんじん トマト 玉ねぎ キャベツ もやし コーン グリンピース		にんじん パプリカ トマト缶 チンゲン菜 玉ねぎ にんにく しょうが きゅうり きくらげ グリンピース	
30日		こんだて名		<p>・ 今月予定している地場産物は… 「米、きゅうり、玉ねぎ、なす、パプリカ、 金糸瓜、しいたけ、ジャがいも、さつまいも、 いかゲソ、あじ、ふくらぎ」です。 ・ 今月のおさかな給食は、「あじ(鱈)」です。 19日(木)を予定しています。 ・ 今月の行事食は、「お月見給食」です。 17日(火)を予定しています。</p> 					
ごはん 牛乳 マーボー豆腐 パンサンスー	エネルギー 824kcal P: 34.2g F: 26.0g 食塩: 3.3g	エネルギー kcal P:たんぱく質 F: 脂質 食塩							
ごはん はるさめ かたくり粉 さとう ごま 油 ごま油		熱や力の元になる食品							
ぶたひき肉 大豆ミンチ 木綿豆腐 ハム 錦糸卵 牛乳		体をつくる食品							
にんじん いら 玉ねぎ しいたけ きくらげ しょうが にんにく ねぎ キャベツ きゅうり		体の調子を整える食品							

☆ 献立は、材料や行事などの都合でかわることがあります。