



令和4年度 9月

給食予定献立表 3色食品表



日	献立名	主に血や肉になる食品(赤) たんぱく質・無機質	主に熱や力のもとになる食品(黄) 炭水化物・脂質	主に身体の調子をととのえる食品(緑) ビタミン・食物繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質
					kcal	g	g
1	麦ごはん トマトチキンカレー 梨入りフルーツカクテル	鶏肉	米 白麦 じゃがいも サラダ油 カレールウ ピオーネゼリー さとう	玉ねぎ トマト しめじ とうもろこし りんご プルーン 梨 みかん パイナップル 黄桃	848	22.9	14.2
2	ごはん / しそひじき かぼちゃひき肉フライ 切干大根の炒め煮 ★ みそ汁	/ ひじき 寒天 豚肉 大豆たん白 さつまいも 絹豆腐 うす揚げ みそ	米 / さとう 豚脂 パン粉 でんぷん 小麦粉 水あめ さとう 大豆油 サラダ油 さとう	/ しそ かぼちゃ 玉ねぎ えのきたけ ねぎ 切干大根 にんじん 干しいたけ いんげん だいこん えのきたけ にんじん ねぎ	802	25.2	23.1
5	中華ちまき なすのみそ炒め 冷やし中華 豆乳プリンタルト	豚肉 豚肉 みそ ロースハム 錦糸卵 豆乳	もち米 さとう ラード でんぷん サラダ油 さとう でんぷん 中華めん ごま油 スープ(さとう 水あめ ごま油 はちみつ) さとう 米粉 ショートニング 油脂 でんぷん	しいたけ にんじん 玉ねぎ なす 玉ねぎ にんじん スズキーニ たけのこ 黄パプリカ もやし きゅうり	803	30.9	29.0
6	ごはん あじのフライ 磯香和え 肉じゃが	あじ 鶏卵 のり 牛肉 高野豆腐	米 小麦粉 パン粉 大豆油 さとう じゃがいも サラダ油 さとう	小松菜 もやし キャベツ 玉ねぎ にんじん こんにゃく いんげん	831	34.5	21.2
7	ごはん 豚肉の生姜炒め かき玉汁 豆腐抹茶ドーナツ	豚肉 鶏卵 絹豆腐 木綿豆腐 鶏卵 豆乳	米 サラダ油 さとう でんぷん でんぷん 小麦粉 さとう 水あめ でんぷん 白玉粉 大豆油	キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく 玉ねぎ 小松菜 えのきたけ 抹茶 レモン果汁	827	33.7	23.7
8	わかめごはん カップde和風ミートローフ きゅうりのピリ辛和え 鶏ごぼう汁	わかめ 豚肉 鶏肉 大豆 ひじき 鶏卵 豆乳 高野豆腐 みそ うすら卵 鶏肉	米 白麦 さとう さといも	玉ねぎ れんこん にんじん 生しいたけ むぎ枝豆 きゅうり ごぼう だいこん にんじん ねぎ	821	36.0	23.1
9	ごはん 里芋コロッケ 枝豆ともやしの和え物 月菜汁 お月見ゼリー	豚肉 うす揚げ 寒天	米 さといも マッシュポテト さとう 米油 パン粉 でんぷん 大豆油 さとう もちボール(じゃがいも でんぷん さとう) さとう 水あめ 油脂	玉ねぎ にんじん とうもろこし しいたけ むぎ枝豆 もやし にんじん もちボール(かぼちゃ) はくさい だいこん にんじん 小松菜 みかん果汁 ぶどう果汁	811	22.8	20.7
12	米粉ミルクパン チリコンカン マスタード風ポテトサラダ トマトと卵のスープ	脱脂粉乳 豚肉 牛肉 大豆 チキンウインナー 鶏卵	小麦粉 米粉 ショートニング さとう マーガリン サラダ油 さとう じゃがいも エッグケアマヨネーズ でんぷん	玉ねぎ にんにく トマト 玉ねぎ きゅうり トマト レタス パセリ粉	800	36.8	30.6
13	栗ごはん がんもの含め煮 おひたし めった汁	大豆たん白 豆腐 鶏肉 みそ	米 油脂 栗 油脂 小麦粉 上新粉 さとう さとう じゃがいも	枝豆 にんじん きくらげ キャベツ 小松菜 にんじん だいこん ごぼう にんじん ねぎ	812	30.8	24.8
14	ごはん 豚肉とれんこんの黒酢あん ★ チンゲン菜とあさりのスープ 桃ヨーグルト	豚肉 あさり 絹豆腐 脱脂粉乳 全粉乳 セラチン 寒天	米 でんぷん 大豆油 サラダ油 さとう さとう	れんこん 玉ねぎ にんじん ピーマン チンゲン菜 玉ねぎ にんじん きくらげ ねぎ 白桃果汁	809	30.8	18.9
15	ごはん 鶏肉の照り焼き ひじきの炒め煮 かぼちゃのそぼろ煮	鶏肉 ひじき さつまいも 鶏肉 絹厚揚げ	米 さとう でんぷん サラダ油 さとう ごま さといも サラダ油 さとう でんぷん	にんにく しょうが にんじん こんにゃく むぎ枝豆 かぼちゃ 玉ねぎ こんにゃく いんげん しょうが	842	32.5	23.7
16	ごはん かつおフライ ブロッコリーのゆかり和え おくらとなめこのネバトロ肉うどん	かつお 牛肉	米 でんぷん パン粉 小麦粉 大豆油 うどん さとう	ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん 赤しそ 玉ねぎ にんじん オクラ なめこ ねぎ	800	32.5	20.5
20	ごはん かけ和え うったち汁 冷凍みかん	鶏肉 うす揚げ いか 白みそ 豚肉	米 白麦 さとう サラダ油 さとう ごま すいとん(小麦粉 でんぷん) さといも	ごぼう こんにゃく むぎ枝豆 だいこん きゅうり にんじん 玉ねぎ にんじん 干しいたけ 小松菜 みかん	802	31.2	18.3
21	ごはん 油淋鶏 切干大根の中華漬物 ★ ワンタンスープ	鶏肉 昆布 ワンタン(豚肉 大豆たん白 みそ)	米 でんぷん 大豆油 サラダ油 さとう さとう ごま油 ごま ワンタン(小麦粉 コーン油 でんぷん さとう)	ねぎ にんにく しょうが 切干大根 きゅうり にんじん ワンタン(玉ねぎ しょうが) もやし 玉ねぎ にんじん ねぎ きくらげ	821	27.7	25.1
22	ごはん さんまのみぞれ煮 里芋と鶏肉の味噌煮 すまし汁 おはぎ	さんま 鶏卵 絹厚揚げ みそ 絹豆腐 ぶかし あずき 寒天	米 さとう でんぷん さといも さとう もち米 さとう	だいこん こんにゃく いんげん 玉ねぎ 生しいたけ ほうれん草	825	30.7	21.5
26	塩パン じゃがいものミートソース焼き ゆでブロッコリー かぼちゃのポタージュ	脱脂粉乳 牛乳 豚肉 大豆 チーズ ベーコン 牛乳	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 油脂 バター じゃがいも サラダ油 さとう サラダ油 米粉 生クリーム	玉ねぎ トマト にんにく ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ マッシュルーム パセリ粉	818	28.8	35.4
27	ごはん さばの香味揚げ 小松菜とうす揚げの和え物 白菜のみそ汁	さば うす揚げ わかめ みそ	米 でんぷん 大豆油 サラダ油 さとう さとう	にんにく ねぎ 小松菜 にんじん はくさい 玉ねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	834	30.9	30.6
28	麦ごはん オムレツ 海藻サラダ ハヤシライス	鶏卵 豚肉 牛肉 白いんげん豆	米 白麦 油脂 でんぷん さとう サラダ油 サラダ油 ハヤシルウ	海藻ミックス キャベツ きゅうり にんじん 黄パプリカ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム しめじ にんにく セロリー トマト	832	26.7	27.0
29	手巻きおにぎり(梅) 手巻きおにぎり(かつおおほか) 鶏のから揚げ / ミニトマト 冷やしなすそうめん汁 ライチゼリー	のり のり かつお節 さば節 鶏肉 かまぼこ	米 油脂 さとう 米 油脂 さとう 水あめ でんぷん 大豆油 そうめん さとう さとう	しょうが にんにく / ミニトマト なす 干しいたけ ねぎ ライチ果汁 レモン果汁	806	28.8	21.9
30	カレーピラフ コーンフライ フルーツカクテル レタスのスープ	ウインナー 大豆たん白 ベーコン	米 白麦 サラダ油 小麦粉 ショートニング パン粉 油脂 さとう 大豆油 カクテルゼリー マスカットゼリー	玉ねぎ にんじん ピーマン とうもろこし みかん パイナップル 黄桃 レタス 玉ねぎ にんじん しめじ	817	19.8	25.0

※ 牛乳が毎日つきます。赤のなかまの食品にはいりません。
 ※ 同じ欄に、それぞれの料理に使われている食材をかいてあります。
 ※ 毎月カミカミ献立を実施します。(★印がカミカミ献立です)
 ※ 下線の食品は、河北郡市産です。
 ※ 材料その他の都合により、献立を変更することがあります。



熱中症予防の第一歩
朝ごはんを
しっかり食べよう!!

9月の栄養価平均	818	14.5%	26.3%
栄養基準量	830 kcal	13~20 %	20~30 %