



令和6年度 9月分 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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g
2月	ミルク食パン チョコ大豆クリーム ミートボール かぼちゃサラダ マカロニスープ	脱脂粉乳 大豆粉 脱脂粉乳 鶏肉 大豆たん白	小麦粉 ショートニング さとう 大豆油 油 さとう 豚脂 さとう でんぷん 油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんにく しょうが トマト かぼちゃ たまねぎ きゅうり たまねぎ だいこん にんじん	780	29.7	30.4
3日	麦ごはん オムレツ 野菜炒め ポークカレー	鶏卵 ウインナー 豚肉	米 白麦 油 でんぷん 油 油 じゃがいも カレールウ	キャベツ もやし ビーマン にんじん にんにく しょうが たまねぎ にんじん ブルーン	838	25.7	24.4
4日	ごはん 酢豚 ワンタンスープ	豚肉 ワンタン(小麦たん白 豚肉 大豆たん白 みそ)	米 でんぷん 米粉 大豆油 さつまいも 油 さとう ワンタン(小麦粉 油 でんぷん さとう) ごま油	しょうが たまねぎ にんじん ビーマン ワンタン(たまねぎ しょうが) もやし はくさい にんじん ねぎ	804	24.7	21.3
5日	ごはん さばの磯香焼き 卵の花炒り煮 かき玉汁	さば あおさ おから 豚肉 鶏卵 鶏肉	米 さとう ごま油 ごま 油 さとう じゃがいも でんぷん	ねぎ しょうが 干しいだけ にんじん ねぎ こんにゃく にんじん たまねぎ えのきだけ こまつな	779	32.8	27.2
6日	ごはん みそだれチキンカツ ごまあえ のっぺい汁	鶏肉 赤みそ みそ 豚肉 木綿豆腐	米 小麦粉 パン粉 大豆油 さとう でんぷん ごま さとう さといも でんぷん	こまつな キャベツ にんじん もやし だいこん にんじん こんにゃく ねぎ	786	35.3	20.4
9日	米粉ミルクロール フランクパッサリーニョ サウピカンサラダ フェジョアダー ブジン	脱脂粉乳 鶏肉 大豆 豚肉 ウインナー 豆乳	米粉 小麦粉 ショートニング さとうマーガリン 米粉 でんぷん 大豆油 ポテトチップス ノンエッグマヨネーズ いんげん豆 油 水あめ さとう	たまねぎ にんにく パセリ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし レモン果汁 にんにく にんじん たまねぎ	891	35.5	43.4
10日	ごはん 揚げしゅうまい 中華和え 塩レモンラーメン	豚肉 大豆たん白 焼き豚 鶏肉	米 でんぷん 豚脂 さとう 油 小麦粉 大豆油 さとう ごま油 中華めん	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん きゅうり もやし たまねぎ にんじん とうもろこし ねぎ レモン果汁	832	27.3	27.7
11日	ごはん 鶏肉の香草パン粉焼き ツナサラダ 米粉クリームシチュー	鶏肉 ツナフレーク 豚肉 牛乳	ごはん オリーブ油 パン粉 さとう サラダ油 ノンエッグマヨネーズ 米粉	にんにく パセリ きゅうり キャベツ にんじん じゃがいも たまねぎ にんじん グリンピース	775	35.4	20.5
12日	麦ごはん ビビンバ(肉炒め) ビビンバ(野菜のナムル) 春雨スープ ヨーグルト	牛肉 豚肉 絹ごし豆腐 ヨーグルト	米 白麦 油 さとう ごま油 さとう ごま油 ごま はるさめ でんぷん	たまねぎ 切干し大根 もやし こまつな にんじん にんじん 干しいだけ キャベツ たまねぎ	773	27.2	20.0
13日	ごはん さわらのごま焼き 炒めなます げんちゃん汁 まんてん大豆	さわら ひじき うすあげ 木綿豆腐 鶏肉 大豆	米 さとう ごま 油 さとう さといも ごま油 さとう	だいこん にんじん こんにゃく にんじん ごぼう ねぎ	782	36.9	23.5
17日	ひじきごはん もやしと枝豆の酢の物 里芋とうすら卵の旨煮 お月見大福	ひじき うすあげ かまぼこ 鶏肉 うすら卵 豆乳	米 白麦 さとう さとう さといも さとう さとう 米粉 いんげん豆 水あめ さつまいも でんぷん	にんじん もやし キャベツ えだまめ だいこん にんじん こんにゃく さやいんげん	819	34.7	19.5
18日	ごはん 豚肉の美味だれ カレーきんぴら 厚揚げのみそ汁	豚肉 さつまあげ あつあげ みそ	米 でんぷん 米粉 大豆油 さとう 油 さとう じゃがいも	しょうが にんにく りんご こんにゃく ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ にんじん なめこ ねぎ	839	31.2	28.3
19日	わかめごはん めぎすのから揚げ★ もやしのおひたし かぼちゃ入りごま汁	わかめ めぎす うすあげ 豚肉 絹ごし豆腐 みそ	米 白麦 唐揚げ粉 大豆油 さとう ごま	もやし チンゲンサイ にんじん かぼちゃ ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ	757	30.5	19.1
20日	ごはん 焼きぎょうざ 回鍋肉 サンラータン 豆乳プリンタルト	豚肉 鶏肉 大豆粉 大豆たん白 豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐 鶏卵 豆乳 大豆粉	米 豚脂 でんぷん さとう 小麦粉 油 水あめ ごま油 さとう でんぷん ごま油 でんぷん さとう 米粉 油 でんぷん	キャベツ たまねぎ たら しょうが キャベツ たまねぎ もやし にんじん ビーマン にんにく しょうが にんじん たまねぎ ねぎ チンゲンサイ	837	30.2	25.7
24日	ごはん かきあげ 野菜炒め 冷やしうどん	大豆たん白 豚肉 かまぼこ	米 小麦粉 油 大豆油 油 でんぷん うどん さとう	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく キャベツ もやし たまねぎ ビーマン にんじん ねぎ 干しいだけ	811	22.4	24.5
25日	いなりちらし(すしごはん) (具) 赤ウインナー オレンジ 塩豚汁	うすあげ 錦糸玉子(鶏卵) 赤ウインナー 豚肉	米 さとう さとう 錦糸玉子(さとう 油 でんぷん)	切干し大根 干しいだけ えだまめ オレンジ たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ	859	33.2	28.3
26日	豚丼(麦ごはん) (具) 高野豆腐の甘辛がらめ★ 白菜のみそ汁	豚肉 高野豆腐 さつまあげ みそ	米 白麦 油 さとう でんぷん でんぷん さつまいも 大豆油 水あめ さとう	しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく たら はくさい たまねぎ にんじん えのきだけ こまつな	843	31.1	22.8
27日	ごはん ユウリンチー 切干大根の中華漬物 カリフラワーとひき肉のスープ	鶏肉 昆布 豚肉	米 でんぷん 米粉 大豆油 ごま油 さとう さとう ごま油 ごま 油 でんぷん	ねぎ しょうが にんにく 切干し大根 にんじん きゅうり もやし カリフラワー たまねぎ だいこん にんじん チンゲンサイ しょうが	747	26.5	25.0
30日	バターロール 魚のレモンソースかけ パンネのポロネーゼ コーンチャウダー	脱脂粉乳 鶏卵 すずき 豚肉 大豆ミート ペーコン 牛乳	小麦粉 さとう マーガリン でんぷん 米粉 大豆油 さとう パンネ 油 さとう じゃがいも 油 米粉 バター	たまねぎ レモン にんにく たまねぎ にんじん ビーマン トマト とうもろこし にんじん たまねぎ	834	34.0	33.0

- ※ 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)
- ※ 米は、河北都市産コシヒカリを使用しています。
- ※ 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。



9月の栄養師平均

810 15.2% 28.3%