令和２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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g
1 火	麦ごはん 能登牛のビビンバ 多菜パオズ わかめと豆腐のスープ	能登牛 豚肉　鶏肉　ひじき わかめ　絹豆腐	米　白麦 サラダ油　さとう　ごま　ごま油 豚脂　でんぷん　パン粉　さとう　ごま油　小麦粉	ぜんまい　にんじん　もやし　ほうれん草　にんにく　ねぎ キャベツ　玉ねぎ　しょうが 玉ねぎ　しめじ　はくさい	824	29.7	24.5
2 水	ごはん コロッケ ツナの酢の物 ごま汁	豚肉　鶏肉　脱脂粉乳　チーズ ツナ　わかめ うす揚げ　みそ	米 じゃがいも　さとう　サラダ油　パン粉　大豆油 さとう もち　ねりごま	玉ねぎ　にんじん キャベツ　もやし　レモン果汁 だいこん　にんじん　小松菜	828	27.5	22.6
3 木	ごはん 春巻き バンバンジーサラダ 豆腐の中華煮	豚肉　ひじき 鶏肉 木綿豆腐　豚肉	米 はるさめ　ポークオイル　小麦粉　油　水あめ　でんぷん　さとう　大豆油 ねりごま　さとう　ごま サラダ油　さとう　でんぷん　ごま油	キャベツ　玉ねぎ　にんじん　ねぎ　しょうが もやし　きゅうり　にんじん はくさい　たけのこ　にんじん　ほうれん草　きくらげ　にんにく　しょうが	829	30.7	25.7
4 金	わかめごはん さばのみりん焼き もやしとうす揚げの和え物 沢煮椀 冷凍みかん	わかめ さば うす揚げ 豚肉	米　白麦 さとう　ごま さとう　ごま	もやし　小松菜 だいこん　たけのこ　ごぼう　にんじん　えのきたけ みかん	805	31.6	23.2
7 月	米粉ミルクロール チリコンカン 豆腐のサラダ ふわふわ卵スープ	豚肉　牛肉　大豆 絹豆腐 鶏卵　粉チーズ　ベーコン	米粉ミルクロール サラダ油　さとう サラダ油　さとう じゃがいも　パン粉	玉ねぎ　にんにく　トマト キャベツ　きゅうり　赤パプリカ　とうもろこし 玉ねぎ　にんじん　パセリ粉	814	37.2	31.4
8 火	ごはん いわしのかば焼き 切干大根の炒め煮 塩肉じゃが	いわし　青のり うす揚げ 豚肉	米 でんぷん　大豆油　水あめ　さとう　ごま サラダ油　さとう じゃがいも　サラダ油　さとう	しょうが 切干大根　にんじん　干ししいたけ　むき枝豆 玉ねぎ　にんじん　こんにゃく　ねぎ　いんげん	849	29.7	23.2
9 水	ごはん えびシューマイ 大根のナムル 担々麺	えび　たら 豚肉　みそ	米 油　パン粉　でんぷん　さとう　水あめ　小麦粉 さとう　ごま油 中華めん　ごま油　ねりごま	玉ねぎ だいこん　きゅうり　にんじん 玉ねぎ　ねぎ　たけのこ　小松菜　にんじん　もやし　にんにく　しょうが	800	26.7	20.2
10 木	ごはん 豚肉の生姜炒め 青のりポテト なめこのみそ汁 梨	豚肉 青のり 絹豆腐　みそ	米 サラダ油　さとう　でんぷん　ごま油 じゃがいも　油　大豆油	キャベツ　玉ねぎ　にんじん　ピーマン　にんにく　しょうが 玉ねぎ　にんじん　なめこ　小松菜 梨	801	26.0	23.9
11 金	鶏ごぼうちらし ねぎとチーズの卵ロール 厚揚げのみそ炒め あさり汁	鶏肉 鶏卵　チーズ 厚揚げ　みそ あさり　絹豆腐　ふかし	米　さとう　サラダ油 でんぷん　さとう　大豆油 ごま油　さとう	ごぼう　にんじん　いんげん　しょうが 葉ねぎ キャベツ　もやし　にんじん　ピーマン えのきたけ　オクラ	802	33.0	21.3
14 月	バターロール かぼちゃひき肉フライ 花野菜のサラダ ポークビーンズ	豚肉　大豆たん白 豚肉　大豆	バターロール ラード　パン粉　でんぷん　小麦粉　油　水あめ　大豆油　さとう ごまドレッシング じゃがいも　サラダ油	かぼちゃ　玉ねぎ ブロッコリー　カリフラワー　とうもろこし　きゅうり 玉ねぎ　にんじん　グリンピース　にんにく　トマト	819	30.5	30.0
15 火	ウインナーピラフ フライドチキン ひじきのマリネ　ひじきの日 レタスのスープ	ウインナー 鶏肉 ひじき　ロースハム　チーズ ベーコン	米　白麦　バター　サラダ油 でんぷん　大豆油 さとう　サラダ油	玉ねぎ　にんじん　むき枝豆 玉ねぎ　きゅうり　にんじん レタス　玉ねぎ　しめじ	809	30.9	27.8
16 水	麦ごはん 親子丼 なすのなべしぎ焼き けんちん汁	鶏卵　鶏肉 さつま揚げ　みそ 木綿豆腐	米　白麦 さとう　でんぷん ごま油　さとう　ごま ごま油	玉ねぎ　にんじん　みつば なす　ピーマン　赤パプリカ　玉ねぎ だいこん　ごぼう　にんじん　しいたけ　ねぎ	811	33.8	21.8
17 木	ごはん / しそひじき ねぎ焼き れんこんのごま和え 韓国風すき焼き	/　ひじき　寒天 たらすり身　いか下足　青のり　かつお節 ちくわ 豚肉　焼き豆腐	米　/　さとう　油 小麦粉　でんぷん　サラダ油　さとう さとう　ねりごま　ごま サラダ油　さとう　ごま油	/　しその実 キャベツ　ねぎ れんこん　にんじん　小松菜 玉ねぎ　にんじん　こんにゃく　ねぎ　にんにく　りんご	800	32.5	18.5
18 金	ごはん ハタハタのから揚げ 磯香和え きりたんぽ汁　秋田県の献立 りんごのタルト	ハタハタ のり 鶏肉　うす揚げ	米 さとう　でんぷん　大豆油 さとう きりたんぽ りんごのタルト	パプリカ 小松菜　もやし　キャベツ ごぼう　にんじん　まいたけ　みつば	840	27.3	24.2
23 水	麦ごはん ハムチーズピカタ ブロッコリーとコーンのサラダ チキンカレー	鶏卵　ハム　チーズ 鶏肉	米　白麦 油　さとう　でんぷん さとう　サラダ油 じゃがいも　サラダ油　カレールウ	ブロッコリー　キャベツ　とうもろこし 玉ねぎ　にんじん　にんにく　しょうが　りんご　プルーン	839	26.0	22.2
24 木	ごはん 豚肉のくわ焼き チンゲン菜のおかか和え かぼちゃのみそ汁	豚肉 かつお節 うす揚げ　みそ	米 でんぷん　大豆油　さとう さとう	チンゲン菜　もやし　にんじん かぼちゃ　玉ねぎ　えのきたけ　ねぎ	849	27.9	27.6
25 金	手巻きおにぎり（梅） 手巻きおにぎり（昆布） カレーロールフライ / ミニトマト 冷やしうどん 青りんごゼリー	のり のり　こんぶ 鶏肉　豚肉 かまぼこ	米　油　さとう 米　油　さとう　ごま じゃがいも　さとう　小麦粉　マーガリン　サラダ油　パン粉　大豆油 うどん　さとう 青りんごゼリー	梅 玉ねぎ　にんじん / ミニトマト にんじん　干ししいたけ　ねぎ	805	23.7	17.8
28 月	胚芽バンズ セルフチーズバーガー ミネストローネ フルーツポンチ	鶏肉　豚肉　大豆たん白 / チーズ ベーコン	胚芽バンズ さとう　でんぷん マカロニ　じゃがいも ぶどうゼリー　ナタデココ　さとう	玉ねぎ　にんにく　しょうが 玉ねぎ　にんじん　セロリー　トマト　パセリ粉 みかん　パイナップル　黄桃	889	32.7	32.5
29 火	ごはん 鮭の香味焼き ごぼうサラダ なすのそうめん汁 ヨーグルト	さけ　みそ ロースハム ふかし ヨーグルト	米 さとう　サラダ油 さとう　ごま　エッグケアマヨネーズ そうめん	ねぎ ごぼう　きゅうり　玉ねぎ　にんじん なす　ほうれん草　干ししいたけ	800	33.3	17.5
30 水	ごはん 高野豆腐の甘辛がらめ キャベツの塩昆布和え とり野菜	高野豆腐　青のり 塩昆布 鶏肉　木綿豆腐　みそ	米 じゃがいも　でんぷん　大豆油　水あめ　さとう	キャベツ　きゅうり　にんじん はくさい　こんにゃく　もやし　にんじん　えのきたけ　にんにく	815	29.4	26.9

※　牛乳が毎日つきます。赤のなかまの食品にはいります。
※　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。

９月の栄養価平均	821	14.6%	26.4%
栄養基準量	830 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰの 13～20 %	ｴﾈﾙｷﾞｰの 20～30 %