



令和4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)		主に黒や力のもたになる食品(黄)		主に身体の調子をととのえる食品(緑)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
		たんぱく質・無糖質		炭水化物・脂質		ビタミン・食物繊維					
1 木	妻ごはん オムレツ グリーンサラダ トマトチキンカレー	鶏卵		米、白麦 でんぷん、植物油		キャベツ、きゅうり、ブロッコリー トマト、たまねぎ、にんじん、プルーン、りんご、にんにく、しょうが		875	28.3	27.7	
2 金	フオカッチャ チキンパグット ペンネの夏野菜ポロネーゼ 梨のフルーツポンチ	鶏肉、おから、大豆たん白 豚肉、大豆		小麦粉、さとう、ショートニング、なたね油 パン粉、小麦粉、米粉、でんぷん、さとう、大豆油 ペンネ、サラダ油、さとう マスカットゼリー、ぶどうゼリー、ナタデココ		トマト、なす、ズッキーニ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく なし、パイナップル、黄桃		800	30.2	23.1	
5 月	ゆかりごはん 鶏肉のスタミナ焼き ひじきとごぼうのサラダ ★ 厚揚げのみそ汁	鶏肉 ひじき 厚揚げ、みそ		米 さとう、ごま油 さとう、ごま、ノンエッグマヨネーズ		赤しそ にんにく ごぼう、にんじん、きゅうり、たまねぎ だいこん、たまねぎ、にんじん、しめじ		802	30.2	27.3	
6 火	ごはん コーンシュマイ なすのオイスターソース炒め 冷やし中華	魚肉すり身、豆腐、大豆たん白 豚肉 鶏系卵、ロースハム		米 小麦粉、パン粉、豚脂、でんぷん ごま油、さとう、でんぷん 中華めん、ごま油		とうもろこし、たまねぎ なす、たまねぎ、にんじん、しめじ もやし、きゅうり		826	27.7	19.2	
7 水	ごはん 豚肉のおいだれ もやしの酢のもの かぼちゃのみそ汁	豚肉 かまぼこ、わかめ うすあげ、みそ		米 でんぷん、さとう、大豆油 さとう		しょうが、にんにく、りんご もやし、きゅうり かぼちゃ、たまねぎ、えのきだけ、ねぎ		852	31.7	27.7	
8 木	ごはん 里芋コロッケ 枝豆ともやしの和えもの 月菜汁 デザート(お月見ゼリー)	豚肉 うすあげ 寒天		米 さといも、じゃがいも、パン粉、さとう、 米油、大豆油 さとう、ごま油 水あめ、さとう		たまねぎ、にんじん、とうもろこし、しいたけ えだまめ、もやし、にんじん こまつな、はくさい、だいこん、ねぎ みかん果汁、ぶどう果汁		809	22.7	21.1	
9 金	ミルク食パン メープルジャム あじのフライ ツナビーンズサラダ キャベツとひき肉のトマト煮込み ビビンバ(妻ごはん)	脱脂粉乳 寒天 あじ 大豆、いんげんまめ、ツナ 豚肉、大豆		小麦粉、ショートニング、さとう さとう、メープルシュガー パン粉、小麦粉、大豆油 コーンクレーミーードレッシング じゃがいも、ハヤシルウ、さとう、サラダ油		ブロッコリー、にんじん たまねぎ、キャベツ、にんじん、いんげん、トマト		810	33.0	30.1	
12 月	チヂミ 金時草と春雨のナムル わかめと豆腐のスープ	牛肉 おから ロースハム わかめ、豆腐		米、白麦 さとう、サラダ油、ごま油 じゃがいも、米粉、でんぷん、さとう、 植物油、大豆油 春雨、さとう、ごま油 でんぷん		ぜんまい、にんじん、切干大根、こまつな にんじん、たまねぎ、にら、にんにく 金時草、キャベツ、にんじん たまねぎ、干しいたけ、とうもろこし		843	25.1	25.4	
13 火	ごはん 魚の香味揚げ あげとキャベツの和えもの めった汁 果物(巨峰)	ふくらぎ うすあげ 豚肉、みそ		米 でんぷん、さとう、大豆油 さとう、ごま さつまいも		にんにく、ねぎ キャベツ、もやし にんじん、こんにゃく、たまねぎ、こまつな 巨峰		877	34.0	28.4	
14 水	ごはん ユーリンチー 切干大根の中華漬物 ★ 水キョーザ	鶏肉 昆布 水キョーザ(豚肉、鶏肉、大豆粉)		米 でんぷん、さとう、ごま油、大豆油 さとう、ごま油、ごま 水キョーザ(豚脂、植物油、小麦粉)		ねぎ、しょうが、にんにく 切干大根、にんじん、きゅうり 水キョーザ(キャベツ、ねぎ、しょうが)、にんじん、もやし、 干しいたけ、こまつな		802	26.1	25.7	
15 木	ごはん ★ かけあえ ★ うすあげ 果物(冷凍みかん)	鶏肉、うすあげ いか、白みそ 豚肉		米、サラダ油、さとう ごま、さとう すいとん、さといも		ごぼう、こんにゃく、えだまめ だいこん、にんじん たまねぎ、にんじん、干しいたけ、こまつな みかん		803	32.7	16.5	
16 金	チョコクルクルパン 魚のラビゴットソース キャベツのカレーソース コンソメジュリアン	脱脂粉乳、卵白、乳たん白、寒天 ホキ ベーコン		小麦粉、さとう、マーガリン、でんぷん、ショール トング、ココア、チョコレート でんぷん、さとう、サラダ油、大豆油 サラダ油		レモン果汁 トマト、きゅうり、たまねぎ キャベツ、たまねぎ、とうもろこし たまねぎ、だいこん、にんじん、ピーマン、えのきだけ		832	30.1	36.6	
19 月	敬老の日										
20 火	わかめごはん 高野豆腐の甘辛からめ 小松菜のごま和え 沢煮焼	わかめ 高野豆腐、あおのり 豚肉		米、白麦 じゃがいも、でんぷん、さとう、水あめ、 大豆油 ごま、さとう		こまつな、キャベツ、にんじん にんじん、たけのこ、ごぼう、えのきだけ、みつば		802	27.7	23.3	
21 水	ごはん さんまのみぞれ煮 ゆかり和え 里芋のみそ汁 デザート(おはぎ)	さんま うすあげ、みそ 小豆		米 さとう、でんぷん ごま さといも もち米、麦芽糖		だいこん キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、赤しそ にんじん、はくさい、たまねぎ、こんにゃく		821	29.1	22.1	
22 木	おにぎり(梅・昆布) とり天 冷やしうどん デザート(梨ゼリー)	のり、昆布 鶏肉 かまぼこ		米 小麦粉、でんぷん、植物油、大豆油 うどん、さとう さとう		梅 しょうが にんじん、ねぎ、干しいたけ なし果汁		813	27.3	17.0	
23 金	秋分の日										
26 月	妻ごはん あらびきウインナー 海藻サラダ ★ ハヤシライス	豚肉 海藻ミックス 牛肉		米、白麦 豚脂、水あめ、さとう さとう、ごま油、ごま じゃがいも、ハヤシルウ、サラダ油		キャベツ、きゅうり、赤ピーマン たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト、にんにく、セロリ		808	25.6	25.7	
27 火	ごはん ししゃもフライ ★ きんぴらごぼう ★ 車麩の卵とじ	ししゃも、大豆たん白 さつまいも 鶏肉、かまぼこ		米 パン粉、小麦粉、でんぷん、大豆油 さとう、ごま、サラダ油 車麩、さとう		ごぼう、にんじん、ピーマン、こんにゃく たまねぎ、たけのこ、ねぎ くり		838	34.9	23.7	
28 水	栗ごはん 鶏と野菜の焼きつくね キャベツのおかか和え ごま汁	鶏肉、大豆たん白 かつお節 うすあげ、みそ		米、白麦 さとう、水あめ、パン粉、でんぷん、植物油 さとう もち、さといも、ごま		たまねぎ、にんじん、れんこん、ねぎ キャベツ、きゅうり、にんじん 生しいたけ、こまつな		829	28.3	19.4	
29 木	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 ももヨーグルト	豚肉 あさり、豆腐 脱脂粉乳、全粉乳、ゼラチン、寒天		米 でんぷん、さとう、大豆油、サラダ油 さとう		れんこん、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが チンゲン菜、にんじん、もやし、ねぎ 白桃果汁		808	31.1	19.0	
30 金	コッパパン かぼちゃチーズフライ キャベツとチキンのレモンサラダ チリコンカン ★	脱脂粉乳 チーズ、牛乳、大豆たん白 鶏肉 豚肉、牛肉、大豆		小麦粉、ショートニング、さとう パン粉、小麦粉、米粉、さとう、でんぷん、マーガ リン、植物油、大豆油 ノンエッグマヨネーズ さとう、サラダ油		かぼちゃ キャベツ、ブロッコリー、にんじん、レモン たまねぎ、トマト、にんにく		856	34.0	37.4	
<p>※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 ー の食品は、河北都市産です。</p>								9月の栄養価平均	825	14.3%	27.1%
<p>学校給食摂取基準</p>								830 kcal	13-20%	20-30%	



9月の栄養価平均	825	14.3%	27.1%
学校給食摂取基準	830 kcal	13-20%	20-30%