令和5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
1 金	米粉ミルクロール コーンフライ 夏野菜のボロネーゼパスタ 梨のフルーツポンチ	脱脂粉乳 大豆たん白 豚肉、大豆ミート	米粉、小麦粉、ショートニング、さとう、マーガリン 小麦粉、パン粉、さとう、大豆油 スパゲッティ、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	とうもろこし なす、ズッキーニ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、にんにく 梨、パイナップル、黄桃	887	30.2	23.8
4 月	ごはん ポークシューマイ 冷やし中華風サラダ チンゲン菜とあさりのスープ	豚肉、大豆たん白 ロースハム あさり、豆腐	米 小麦粉、でんぷん、豚脂、さとう、植物油脂 中華めん、さとう、ごま油	たまねぎ、しょうが もやし、きゅうり チンゲン菜、にんじん、たまねぎ	826	25.0	26.3
5 火	ごはん ふくらぎのしょうが味噌からめ 酢の物 塩豚汁	ふくらぎ、白みそ、みそ かまぼこ、わかめ 豚肉	米 でんぷん、大豆油、さとう さとう じゃがいも	しょうが きゅうり、キャベツ たまねぎ、にんじん、こんにゃく、こまつな	806	31.8	23.5
6 水	ごはん 鶏肉のくわやき 磯香和え かぼちゃのみそ汁	鶏肉 のり うすあげ、みそ	米 でんぷん、大豆油、さとう さとう	こまつな、キャベツ、もやし かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	800	33.8	22.5
7 木	ごはん チヂミ 豚キムチ炒め 冬瓜の中華スープ	おから 豚肉、うすあげ 鶏肉	米 じゃがいも、米粉、ショートニング、でんぷん、さとう、大豆油 キムチ（はくさい、たまねぎ、だいこん、にんじん、にら、りんご、にんにく）、しょうが、たまねぎ、キャベツ、にら 春雨、でんぷん	にんじん、たまねぎ、にら、にんにく キムチ（はくさい、たまねぎ、だいこん、にんじん、にら、りんご、にんにく）、しょうが、たまねぎ、キャベツ、にら 冬瓜、たまねぎ、にんじん、干ししいたけ、ねぎ	805	24.4	22.4
8 金	キャロットパン あらびきウインナー ごまドレッシング和え ミートボールシチュー	脱脂粉乳、鶏卵 ウインナー 鶏肉 ミートボール（鶏肉、豚肉、大豆たん白）	小麦粉、さとう、マーガリン ごまドレッシング ミートボール（パン粉、でんぷん、豚脂、油）、じゃがいも、サラダ油、ハヤシルウ、さとう	にんじん キャベツ、ブロッコリー、にんじん、とうもろこし ミートボール（プルーン、しょうが）、たまねぎ、にんじん、しめじ、グリンピース、トマト	802	33.0	32.5
11 月	ごはん 魚のハーブ揚げ ブロッコリーと豆のサラダ コーンチャウダー	ホキ 黄大豆、青大豆、手亡豆、金時豆 ベーコン、牛乳	米 でんぷん、大豆油 ノンエッグマヨネーズ、さとう じゃがいも、米粉、サラダ油、バター	バジル ブロッコリー、もやし、きゅうり とうもろこし、にんじん、たまねぎ	870	30.8	28.7
12 火	ごはん 春巻き 中華和え 塩レモンラーメン	豚肉、ひじき 焼き豚 鶏肉	米 春雨、豚脂、小麦粉、水あめ、でんぷん、大豆油 さとう、ごま油 中華めん	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが だいこん、にんじん、きゅうり もやし、キャベツ、にんじん、とうもろこし、ねぎ、レモン果汁	820	26.4	19.7
13 水	ごはん 鶏肉のカレーグリル かぼちゃとチーズのサラダ 里芋のポトフ	鶏肉 チーズ ウインナー	米 オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ 里いも	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり たまねぎ、にんじん、キャベツ、いんげん	832	30.4	27.3
14 木	ごはん 飛び魚の香味ソース バンサンスウ マーボー豆腐	飛び魚 ロースハム 豆腐、豚肉、大豆ミート、赤みそ	米 でんぷん、大豆油、サラダ油、さとう 春雨、さとう、ごま油 サラダ油、さとう、でんぷん、ごま油	しょうが、にんにく、ねぎ キャベツ、きゅうり たまねぎ、たけのこ、にんじん、干ししいたけ、ねぎ、しょうが、にんにく	877	34.9	27.1
15 金	バターロール オムレツ マカロニときのこのペペロンチーノ じゃがいものトマト煮	脱脂粉乳、鶏卵 鶏卵 ベーコン 豚肉	小麦粉、さとう、マーガリン 植物油脂 マカロニ、オリーブ油 じゃがいも、サラダ油	たまねぎ、しめじ、エリンギ、にんにく にんじん、たまねぎ、ズッキーニ、トマト	801	31.7	32.2
18 月	敬　老　の　日						
19 火	タコライス（ごはん）　屋久島献立 （具） きびなごカリカリフライ　★ ハンダマのマリネ コンソメスープ	豚肉、大豆ミート きびなご 鶏肉	米 サラダ油 水あめ、さとう、じゃがいも、でんぷん、米粉、パン粉、玄米粉、植物油脂、大豆油 サラダ油、さとう	たまねぎ、ピーマン、トマト、にんにく 金時草、キャベツ、きゅうり たまねぎ、もやし、にんじん、えのきたけ、ねぎ	811	31.9	26.8
20 水	ごはん 豚肉のスタミナ焼き ひじきと大豆の炒め煮 みそけんちん汁	豚肉 ひじき、大豆、さつまあげ 木綿豆腐、みそ	米 さとう、ごま油 サラダ油、さとう ごま油	にんにく にんじん、こんにゃく、えだまめ だいこん、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ	833	34.8	27.7
21 木	おにぎり（梅/昆布）　運動会 とり天 冷やしうどん 飲むヨーグルト	のり、昆布 鶏肉 かまぼこ、わかめ ヨーグルト	米 天ぷら粉、大豆油 うどん、さとう	梅干し にんにく きゅうり、ねぎ、干ししいたけ	801	35.9	13.5
22 金	ナン　運動会予備日 チキンナゲット キーマカレー オレンジカクテル	鶏肉、大豆たん白、おから 豚肉、鶏肉、大豆ミート、チーズ ゼリー（豆乳、寒天）	小麦粉、油、さとう 小麦粉、米粉、パン粉、でんぷん、さとう、大豆油 じゃがいも、カレールウ、サラダ油 ゼリー（さとう）	たまねぎ、にんじん、グリンピース、にんにく、しょうが、りんご、トマト ゼリー（りんご果汁、ぶどう果汁、もも果汁）、パイナップル、みかん、黄桃、オレンジジュース	946	35.9	33.7
25 月	いなりちらしずし（すしごはん） （具） ごま和え めった汁	うすあげ、錦糸卵 豚肉、みそ	米、さとう さとう ごま、さとう さつまいも	切干大根、干ししいたけ、えだまめ こまつな、もやし、にんじん、しめじ にんじん、こんにゃく、たまねぎ、ねぎ	816	31.8	21.1
26 火	ごはん 鶏と根菜のチリソース煮 ワンタンスープ 果物（冷凍みかん）	鶏肉 ワンタン（豚肉、、小麦たん白、みそ）、わかめ	米 さつまいも、でんぷん、大豆油、ごま油、さとう ワンタン（小麦粉、コーン油、でんぷん）	れんこん、たまねぎ、にんじん、ピーマン ワンタン（たまねぎ、しょうが）、もやし、にんじん、干ししたけ、ねぎ みかん	832	28.3	18.1
27 水	わかめごはん いりこフライ　★ もやしのナムル 韓国風すき焼き煮	わかめ いわし 豚肉、焼き豆腐	米、白麦 パン粉、小麦粉、米粉、大豆油 ごま、さとう、ごま油 車ふ、サラダ油、さとう、ごま油	もやし、こまつな、にんじん たまねぎ、こんにゃく、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが、りんご	801	30.1	22.5
28 木	ごはん　十五夜献立 うさぎのハンバーグ 枝豆ともやしの和え物 お月見汁 デザート（十五夜ゼリー）	鶏肉、豚肉、大豆たん白 うすあげ 鶏肉	米 豚脂、さとう さとう、ごま油 団子（でんぷん、じゃがいも、さとう） さとう、水あめ	トマト、にんにく、しょうが えだまめ、もやし 団子（かぼちゃ）、だいこん、にんじん、えのきたけ、ねぎ みかん果汁、レモン果汁	816	31.1	20.7
29 金	ミルク食パン りんごジャム ハムとチーズのフライ コールスローサラダ トマトと青菜の卵スープ	脱脂粉乳 豚肉、鶏肉、チーズ 鶏肉、鶏卵	小麦粉、ショートニング、さとう さとう、水あめ 豚脂、さとう、パン粉、小麦粉、ショートニング、大豆油 さとう、サラダ油、ノンエッグマヨネーズ	りんご たまねぎ キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし トマト、たまねぎ、えのきたけ、こまつな	801	31.8	34.0

鹿児島県や沖縄県では金時草を「ハンダマ」と呼びます。

9月の栄養価平均	829	15.1%	27.4%
学校給食摂取基準	830 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰの13～20%	ｴﾈﾙｷﾞｰの20～30%

※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。