



9月 献立カレンダー



今月の食育目標

「規則正しい食事をしよう」

日 曜	こんだて			おもな材料と働き			エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
	主食	主菜	副菜 汁 その他	あか	みどり	き	kcal	g	g	g
1 水	ごはん 牛乳	ポイルウインナー	豚汁・給食室の梅漬け 切り干し大根のサラダ	ぶたにく わかめ ごおりどうふ みそ ウインナー 牛乳	にんじん たまねぎ きりぼしだいこん コーン きやべつ うめ	こめ じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	631	22.6	21.4	2.6
2 木	ごはん 牛乳	さばのみそ煮	けんちん汁 シャキシャキポテトサラダ	あぶらあげ とうふ さば みそ 牛乳	だいこん にんじん ごぼう ねぎ きゅうり えだまめ	こめ こんにやく じゃがいも あぶら	637	22.5	21.0	2.5
3 金	ごはん 牛乳	春巻	麻婆豆腐 きくらげのサラダ	とうふ ぶたにく はるまき みそ 牛乳	たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ いら しょうが にんにく きくらげ きやべつ きゅうり	こめ あぶら ごま さとう でんぶん ごまあぶら	706	23.7	24.1	2.4
6 月	ごはん 牛乳	かぼちゃと豚肉の ごまがらめ	かみなり汁 くきわかめの煮物	とうふ みそ ぶたにく わかめ あぶらあげ さつまあげ 牛乳	ごぼう はくさい にんじん ねぎ かぼちゃ	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん さとう こんにやく ごま	677	25.4	21.6	3.7
7 火	ごはん 牛乳	とり肉の オレンジ焼き	キャベツのスープ スイートポテトサラダ	ウインナー とりにく 牛乳	しめじ たまねぎ にんじん きやべつ コーン きゅうり	こめ さつまいも ごま	657	23.6	20.6	1.9
8 水	ごはん 牛乳	しいらの カレー揚げ	とりごぼうスープ ワンパー漬け	とりにく とうふ しいら 牛乳	ごぼう にんじん はくさい ねぎ きゅうり	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら	613	28.0	17.5	1.9
9 木	ごはん 牛乳	そばろ丼 (ごはん、そばろ丼の具)	かぼちゃのみそ汁 もやしのサラダ・りんご	あぶらあげ みそ ごおりどうふ とりにく たまご 牛乳	ねぎ かぼちゃ えのき にんじん こまつな たまねぎ えだまめ しょうが もやし きゅうり りんご	こめ あぶら さとう	621	26.5	15.2	2.2
10 金	ごはん 牛乳	凍り豆腐の卵とじ 根菜チップス	こんにやくサラダ	ごおりどうふ とりにく たまご 牛乳	たまねぎ にんじん ねぎ しめじ ごぼう きやべつ きゅうり	こめ さとう さつまいも ごま しらたき ごまあぶら	670	25.9	20.7	1.7
13 月	ごはん 牛乳	カラフルツナたま	さつま汁 ひじきの煮付け	ぶたにく みそ たまご ツナ チーズ ひじき だいず 牛乳 さつまあげ	にんじん だいこん ねぎ パセリ パプリカ しめじ	こめ さつまいも さとう あぶら こんにやく	621	23.4	17.3	2.5
14 火	ごはん 牛乳	とり肉の トマトソース	ラビオリスープ マスタードマリネ	ベーコン ラビオリ とりにく 牛乳	にんじん もやし ねぎ だいこん エリンギ しめじ えのき きゅうり キャベツ	こめ さとう ごまあぶら	615	24.8	19.9	2.2
15 水	ごはん 牛乳	サンラータン 回鍋肉	りんご	とりにく たまご みそ ぶたにく 牛乳	たまねぎ トマト にんじん こまつな しょうが にんにく きやべつ ビーマン りんご	こめ はるさめ でんぶん ごまあぶら さとう	626	26.6	16.7	1.7
16 木	ごはん 牛乳	アルプスサーモン の竜田揚げ	きつね汁 つぼ漬けあえ	あぶらあげ みそ 牛乳 アルプスサーモン	だいこん にんじん ごぼう ねぎ はくさい しょうが きゅうり きやべつ	こめ でんぶん あぶら ごま	615	25.4	19.1	2.2
17 金	ごはん 牛乳	秋のカレーライス (ごはん、カレー)	大豆のサラダ フルーツ白玉	ぶたにく わかめ だいず 牛乳	にんにく にんじん たまねぎ かぼちゃ きやべつ こまつな もも パイン みかん りんご	こめ あぶら マーガリン こむぎゼリー しらたまだんご	717	22.4	18.4	2.0
21 火	ごはん 牛乳	ちくわの 磯辺揚げ	甘酒入りみそ汁 きんぴらごぼう	とうふ みそ のり ちくわ 牛乳	たまねぎ かぼちゃ こまつな にんじん ごぼう えだまめ	こめ あまぎけ でんぶん こ ごま こんにやく あぶら さとう ごまあぶら	642	22.2	18.0	2.6
22 水	ごはん 牛乳	ハニーマスタード チキン	ミネストローネ 海藻サラダ	ベーコン とりにく のり わかめ 牛乳	たまねぎ にんじん きやべつ セロリ トマト にんにく きゅうり だいこん コーン	こめ あぶら じゃがいも はちみつ	628	22.9	19.8	2.0
24 金	ごはん 牛乳	キャベツメンチカツ	紅白すまし汁 しらたきのツルツル炒め	とうふ はんぺん キャベツメンチ とりにく 牛乳	だいこん にんじん えのき こまつな ねぎ ちんげんさい もやし コーン にんにく	こめ あぶら しらたき さとう でんぶん ごまあぶら	627	22.2	19.7	2.4
28 火	ごはん 牛乳	マンダイの 西京焼き	田舎汁 炒り豆腐	あぶらあげ みそ マンダイ たまご ちくわ 牛乳 こなどうふ だっしふんにゅう	かぼちゃ たまねぎ にんじん ごぼう こまつな しいたけ グリーンピース	こめ さとう あぶら	647	27.7	18.8	2.6
29 水	ごはん 牛乳	山賊焼き	かきたま汁 のりあえ	たまご とうふ とりにく のり 牛乳	たまねぎ にんじん えのき ねぎ しょうが にんにく きやべつ きゅうり	こめ あぶら でんぶん はちみつ	648	25.6	22.6	2.1
30 木	まる 丸パン 牛乳	手作り ハンバーグ	ABCスープ キャベツのマリネ	ベーコン たまご ぶたにく チーズ 牛乳	だいこん にんじん たまねぎ こまつな きやべつ きゅうり	パン あぶら マカロニ さとう パンこ	677	31.1	24.8	3.6

*都合により、献立を変更することがあります。