

## 9 月給食献立予定表

| 日  | 曜 | 献立名                                | 黄の仲間<br>(熱や力になるもの)    | 赤の仲間<br>(血や肉になるもの) | 緑の仲間<br>(体の調子を整えるもの) | エネルギー<br>(kcal) | タンパク質<br>(g) |
|----|---|------------------------------------|-----------------------|--------------------|----------------------|-----------------|--------------|
| 1  | 日 |                                    |                       |                    |                      |                 |              |
| 2  | 月 | (リクエスト給食)黒糖パン 焼き鳥 マカロニサラダ 卵スープ りんご | パン マカロニ 油 でんぶん        | 鶏肉 ハム 卵            | きゅうり 人参 りんご キャベツ 玉葱  | 486             | 14.6         |
| 3  | 火 | ご飯 魚のみそ煮 切り干し大根の酢物 汁ピーマン           | 米 砂糖 ごま油 ピーマン ごま      | さば みそ 豚肉           | しょうが きゅうり 切干大根 人参玉葱  | 511             | 15.4         |
| 4  | 水 | ご飯 鶏肉のマッシュポテト焼 小松菜のサラダ みそ汁         | 米 マッシュポテト マヨネーズ ごま    | 鶏肉 ベーコン 油あげ わかめ    | 小松菜 もやし 人参 かぼちゃ      | 525             | 17.6         |
| 5  | 木 | ご飯 ポークカレー コールスロー 果物                | 米 じゃが芋 油 マヨネーズ バター    | 豚肉 ヨーグルト 牛乳        | 玉葱 人参 ニンニク キャベツ きゅうり | 519             | 13.3         |
| 6  | 金 | ご飯 鶏肉のクリーム煮 カミカミサラダ 果物             | 米 油じゃが芋 コーン缶 マカロニ     | 鶏肉 スキムミルク しらす干し 大豆 | 玉葱 人参 キャベツ きゅうり      | 529             | 18.3         |
| 7  | 土 |                                    |                       |                    |                      |                 |              |
| 8  | 日 |                                    |                       |                    |                      |                 |              |
| 9  | 月 | ご飯 豚肉のトマト煮 中華あえ わかめスープ             | 米 油 コーン缶 砂糖 ごま油       | 豚肉 豆腐 わかめ カマボコ     | 玉葱 椎茸 人参 いんげん キャベツ   | 494             | 14.4         |
| 10 | 火 | ご飯 白身魚フライ キャロットサラダ ワンタンスープ         | 米 小麦粉 卵 砂糖 ごま         | ホキ ツナ缶 鶏肉 竹輪       | しょうが 人参 玉葱 えのき       | 556             | 14.4         |
| 11 | 水 | ご飯 わかめご飯 高野豆腐のそぼろあんかけ もやしときゅうりの和え物 | 米 砂糖 でんぶん ごま油         | しらす干し わかめ 高野豆腐 豚肉  | 玉葱 人参 しめじ いんげん もやし   | 481             | 14.8         |
| 12 | 木 | ご飯 肉豆腐 あっさり納豆 ニラときのこのスープ           | 米 しらたき 砂糖 油 ごま油       | 牛肉 豆腐 納豆           | 人参 玉葱 もやし ニラ 椎茸 えのき  | 460             | 14.7         |
| 13 | 金 |                                    |                       |                    |                      |                 |              |
| 14 | 土 |                                    |                       |                    |                      |                 |              |
| 15 | 日 |                                    |                       |                    |                      |                 |              |
| 16 | 月 | 敬老の日                               |                       |                    |                      |                 |              |
| 17 | 火 | ご飯 うさぎ型ハンバーグ ささ身と野菜のごまみそ和え 豆乳汁     | 米 砂糖 油 ごま             | 豚肉 鶏肉 みそ 豆乳 豆腐     | キャベツ きゅうり 人参 玉葱      | 463             | 18.8         |
| 18 | 水 | ご飯 チャンブル とろろあんかけ 果物                | 米 油                   | 豆腐 豚肉 卵 鶏肉 かつお節    | 人参 もやし 冬瓜 ニラ 椎茸 ねぎ   | 510             | 17.9         |
| 19 | 木 | パン チキンバーガー キャベツのサラダ かぼちゃのスープ       | パン 油 バター 小麦粉          | 鶏肉 ベーコン            | キャベツ きゅうり かぼちゃ       | 506             | 15.2         |
| 20 | 金 |                                    |                       |                    |                      |                 |              |
| 21 | 土 |                                    |                       |                    |                      |                 |              |
| 22 | 日 |                                    |                       |                    |                      |                 |              |
| 23 | 月 | 秋分の日                               |                       |                    |                      |                 |              |
| 24 | 火 | ご飯 ハヤシチュー フレンチサラダ 果物               | 米 じゃが芋 油              | 牛肉                 | ニンニク 玉葱 人参 キャベツ きゅうり | 501             | 14.1         |
| 25 | 水 | パン 魚のオーロラソース ごまマヨネーズ和え コーンスープ      | 米 小麦粉 油 ごま マヨネーズ コーン缶 | メルルーサ 卵 ベーコン       | キャベツ きゅうり 人参 玉葱 パセリ  | 451             | 15.8         |
| 26 | 木 | ご飯 ポークビーンズ ごぼうサラダ 果物               | 米 じゃが芋 油砂糖 コーン缶 マヨネーズ | 大豆 豚肉 ツナ缶 かつお節     | 人参 玉葱 パセリ ごぼう        | 476             | 14           |
| 27 | 金 | ご飯 麻婆なす ナムル みそ汁                    | 米 砂糖 ごま油 油 でんぶん       | 豚肉 みそ 豆腐 わかめ       | なす 玉葱 人参 ニラ もやしきゅうり  | 505             | 14.8         |
| 28 | 土 |                                    |                       |                    |                      |                 |              |
| 29 | 日 |                                    |                       |                    |                      |                 |              |
| 30 | 月 | ご飯 親子煮 みそ汁 果物                      | 米 じゃが芋 砂糖 ふ           | 鶏肉 卵 わかめ みそ        | 玉葱 人参 小松菜 干し椎茸       | 516             | 15.3         |
| 31 | 火 |                                    |                       |                    |                      |                 |              |

入荷の都合により献立及び材料の一部を変更する事があります スプーンの必要な日はマークを付けています。お忘れなく

## 9 月給食献立予定表



| 日  | 曜 | 献立名                | 黄の仲間<br>(熱や力になるもの) | 赤の仲間<br>(血や肉になるもの)   | 緑の仲間<br>(体の調子を整えるもの) | エネルギー<br>(kcal) | タンパク質<br>(g) |
|----|---|--------------------|--------------------|----------------------|----------------------|-----------------|--------------|
| 1  | 日 |                    |                    |                      |                      |                 |              |
| 2  | 月 |                    |                    |                      |                      |                 |              |
| 3  | 火 |                    |                    |                      |                      |                 |              |
| 4  | 水 |                    |                    |                      |                      |                 |              |
| 5  | 木 |                    |                    |                      |                      |                 |              |
| 6  | 金 |                    |                    |                      |                      |                 |              |
| 7  | 土 |                    |                    |                      |                      |                 |              |
| 8  | 日 |                    |                    |                      |                      |                 |              |
| 9  | 月 |                    |                    |                      |                      |                 |              |
| 10 | 火 |                    |                    |                      |                      |                 |              |
| 11 | 水 |                    |                    |                      |                      |                 |              |
| 12 | 木 |                    |                    |                      |                      |                 |              |
| 13 | 金 |                    |                    |                      |                      |                 |              |
| 14 | 土 |                    |                    |                      |                      |                 |              |
| 15 | 日 |                    |                    |                      |                      |                 |              |
| 16 | 月 | 敬老の日               |                    |                      |                      |                 |              |
| 17 | 火 |                    |                    |                      |                      |                 |              |
| 18 | 水 |                    |                    |                      |                      |                 |              |
| 19 | 木 |                    |                    |                      |                      |                 |              |
| 20 | 金 | ご飯 魚の黄金焼き 五目豆 さつま汁 | 米 小麦粉 油 砂糖 さつま芋    | ホキ 卵 大豆 昆布 油揚げ 鶏肉 みそ | 人参 大根 ごぼう ねぎ         | 590             | 17.4         |
| 21 | 土 |                    |                    |                      |                      |                 |              |
| 22 | 日 |                    |                    |                      |                      |                 |              |
| 23 | 月 | 秋分の日               |                    |                      |                      |                 |              |
| 24 | 火 |                    |                    |                      |                      |                 |              |
| 25 | 水 |                    |                    |                      |                      |                 |              |
| 26 | 木 |                    |                    |                      |                      |                 |              |
| 27 | 金 |                    |                    |                      |                      |                 |              |
| 28 | 土 |                    |                    |                      |                      |                 |              |
| 29 | 日 |                    |                    |                      |                      |                 |              |
| 30 | 月 |                    |                    |                      |                      |                 |              |
| 31 | 火 |                    |                    |                      |                      |                 |              |