



9月献立表



日曜	献立名			体の組織を作る食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーとなる食品群		エネルギー (kcal)	一口メモ		
	主食	飲み物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群			たんぱく質(g)	脂質(g)
				魚・肉・卵 豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	米・パン・めん いも類・砂糖	油脂 種実				
1 木	はちみつパン	牛乳	ベーコンとほうれん草の和風スパゲッティ ヨーグルト和え	ベーコン 豆製品	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれん草	たまねぎ しめじ えのきたけ にんにく パイン もも みかん アロエ	パン スパゲッティ	油 豆乳バター	840 28.1 24.6	★夏休みの食事は規則正しく食べられましたか？まだ暑い日が続きます。今月は体育祭もあり、外での活動が多くなります。体調を崩さないためにも、しっかり食べましょう！ ★今年度は10日が「中秋の名月」です。この日の満月は1年で最も美しいといわれています。この日のことを十五夜(芋名月)とも言います。十五夜には月に見立てたお団子や、稲に見立てたすすき、そしてさいともや果物などを月にお供し、秋の収穫を感謝します。		
2 金	菜めし	牛乳	さわらのねぎみそ焼き きゅうりとだいこんの梅ドレッシング和え 夏野菜のみそ汁	さわら みそ かつお節 豆腐	牛乳	にんじん かぼちゃ さやいんげん	ねぎ だいこん きゅうり うめ たまねぎ なす えのきたけ	ごはん 砂糖 じゃがいも	油	703 30.8 16.7			
5 月	ごはん	牛乳	八宝菜 春巻き キムチ和え	豚肉 いか うずら卵	牛乳	にんじん チンゲン菜	だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ ほうろく ねぎ しいたけ ヤングコーン にんにく しょうが	ごはん 春巻きの皮 片栗粉	油 ごま ごま油	804 29.0 24.3			
6 火	ココアパン	牛乳	鶏肉とマカロニのトマト煮 じゃこ入りサラダ 梨1/6	鶏肉	牛乳 粉チーズ じゃこ	にんじん さやいんげん トマト	にんにく えのきたけ たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり 梨	パン パンネ 砂糖	油 ドレッシング	731 31.6 25.2			
7 水	ごはん	牛乳	スタミナ焼肉 田舎汁 ミニ青りんごゼリー	豚肉 みそ 厚揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく だいこん ねぎ しめじ	ごはん 砂糖 じゃがいも ゼリー	ごま油 ごま	774 30.2 21.2			
8 木	ブランコッパ	牛乳	照焼チキン シーザーサラダ(クルトン) オニオンスープ いちごジャム	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草	コーン きゅうり キャベツ たまねぎ	パン クルトン ジャム	油 ドレッシング	728 28.1 25.0			
★十五夜献立★													
9 金	ごはん	牛乳	さんまのおかか煮 里芋のそぼろ煮 太田のモロヘイヤすいとん 十五夜デザート	さんま かつお節 鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	枝豆 だいこん ねぎ 干しいたけ	ごはん 砂糖 里芋 片栗粉	油	872 30.5 25.0			
12 月	ごはん	牛乳	ビビンバの具(肉みそ) ビビンバの具(ナムル) トック入りわかめスープ	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	しょうが にんにく もやし きゅうり たまねぎ ねぎ えのきたけ 干しいたけ	ごはん 砂糖 トック	油 ごま ごま油	746 27.5 21.8			
13 火	背割りコッパパン	牛乳	あらびきウインナー ツナマヨサラダ ABCスープ	ウインナー ツナ うずら卵 ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン マカロニ じゃがいも	油 ソニックマヨネーズ	786 33.4 40.3			
★日本味巡り:北海道★													
14 水	ごはん	牛乳	豚丼の具 ひとくちいももち3こ 道産子汁	豚肉 豆腐 鮭 みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ しらたき しょうが だいこん ねぎ コーン	ごはん 砂糖 じゃがいも	油 豆乳バター	782 33.4 22.5			
15 木	こめっこぱん	牛乳	カレーマカロニ グリーンサラダ 冷凍みかん	豚肉	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり みかん	パン じゃがいも マカロニ	油 ドレッシング	767 28.6 26.4			
16 金	ごはん	牛乳	麻婆豆腐 春雨サラダ	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく 香葱 きゅうり キャベツ	ごはん 砂糖 片栗粉	油 ごま油	726 26.5 20.7			
★宝泉五輪店援献立★													
20 火	ごはん	牛乳	ソースメンチカツ 塩だれキャベツ 野菜いっぱいスタミナ汁	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん もやし ねぎ しょうが	ごはん 砂糖 パン粉	油 ドレッシング	788 25.9 24.0			
簡易給食です													
21 水	食パン	牛乳 300ml	焼きハム スライスチーズ バナナ ヨーグルト	ハム	牛乳 チーズ ヨーグルト		バナナ	パン		743 31.5 23.6			
22 木	背割りコッパパン	牛乳 300ml	ソースもまるごと太田やきそば アセロラゼリー和え	豚肉 かつお節	牛乳	にんじん	キャベツ もやし ねぎ パイン もも みかん	パン 焼きそば麺 ゼリー	油	801 30.3 21.4			
26 月	こぎつねごはん	牛乳	(こぎつねごはんの具) 厚焼きたまご 豚汁	鶏肉 油揚げ たまご 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん さやえんどう	ごぼう しょうが 干しいたけ だいこん ねぎ こんにゃく しょうが	ごはん 砂糖 じゃがいも	油 ごま	726 32.2 25.1			
27 火	パーカーハウス	牛乳	ハンバーグトマトソースかけ パンプキンポタージュ	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん ピーマン	たまねぎ かぼちゃ パセリ	パン じゃがいも	油	768 30.7 28.7			
★日本味巡り:京都★													
28 水	ごはん	牛乳	さばの西京揚げ ごま和え ゆばのすまし汁 お抹茶プリン	さば みそ ゆば	牛乳 わかめ	にんじん みつば	キャベツ きゅうり たけのこ だいこん えのきたけ	ごはん 砂糖 片栗粉 プリン	油 ごま	866 25.4 32.5			
29 木	アップルパン	牛乳	とんこつラーメン ポークしゅうまい 2こ プチプチサラダ	豚肉 なると	牛乳 海そう	にんじん	キャベツ もやし ねぎ メンマ しょうが にんにく きゅうり	パン 中華麺 しゅうまいの皮	油 ドレッシング	754 29.6 23.2			
30 金	麦ごはん	牛乳	チキンカレー レインボーサラダ	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン カリフラワー 紫キャベツ	ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	793 22.4 23.7			

※野菜類はすべて加熱してあります。

※都合により献立および食材等を変更する場合があります。

◎給食費口座振替日は、9月30日(金)です。前日までに入金をお願いします。



大久保 克美さん

・じゃがいも



・なす



根岸 富美枝さん

・ピーマン

