



9月 給食献立表



令和2年

日	曜	昼食	間食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	火	わかめご飯 白身魚の香味焼 じゃが芋そぼろ煮 すいとん ぶどう お茶	蒸しパン ドレッシングサラダ 梨 牛乳	白身魚・淡色辛みそ・鶏ひき肉 だしパック・鶏もも・絹ごし豆腐・卵 普通牛乳	米・上白糖・油・じゃがいも・薄力粉 かたくり粉・はちみつ	乾燥わかめ・根深ねぎ・しょうが・たまねぎ にんじん・乾しいたけ・ほうれんそう 巨峰・種なし・きゅうり・キャベツ・梨
2	水	五分つきご飯 きのこ入りつくね焼き 千草あえ みそ汁 りんご お茶	葱みそおにぎり 蒸し南瓜 バナナ 牛乳	鶏ひき肉・木綿豆腐・だしパック 油揚げ・淡色辛みそ・赤色辛みそ 普通牛乳	五分つき米・油・上白糖・かたくり粉 白すりごま・じゃがいも・米・ごま油 だし汁	えのきたけ・乾しいたけ・にんじん 根深ねぎ・ほうれんそう・カットわかめ こまつな・りんご・万能ねぎ・かぼちゃ バナナ
3	木	ご飯 鯖のカレー揚 大根サラダ みそ汁 バナナ お茶	冷やしきつね ぶどう 牛乳	まさば・ μ -コブライズ・油揚げ だしパック・淡色辛みそ・鶏もも 普通牛乳	米・かたくり粉・油・上白糖 白すりごま・干しうどん	しょうが・大根・にんじん・きゅうり りょくとうもやし・ほうれんそう・バナナ 根深ねぎ・だし昆布・巨峰・種なし
4	金	ご飯 焼肉 プロッコリーサラダ 豆苗のスープ 梨 お茶	しらすおにぎり レバーの甘辛煮 バナナ 牛乳	豚もも・だしパック・ツナ缶 絹ごし豆腐・しらす干し・鶏肝臓 普通牛乳	米・油・上白糖・ごま油・白いりゴマ	にんじん・キャベツ・ピーマン・プロッコリー ・ホーン缶詰・りょくとうもやし・豆苗・梨 焼きのり・しょうが・バナナ
5	土	和風うま煮丼 南瓜の甘煮 味噌汁 果物 お茶	ライスお焼き 果物 牛乳	豚もも・だしパック・淡色辛みそ 普通牛乳	米・油・上白糖・かたくり粉・ごま油	にんじん・はくさい・たまねぎ・乾しいたけ さやえんどう・かぼちゃ・カットわかめ ほうれんそう・清見オレンジ
7	月	五分つきご飯 鮭の南蛮漬 大根のそぼろあん みそ汁 バナナ お茶	大学芋 チキンサラダ メロン 牛乳	生鮭・鶏ひき肉・だしパック・油揚げ 淡色辛みそ・ささ身・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・上白糖 だし汁・じゃがいも・さつまいも 白いりゴマ・はちみつ	にんじん・たまねぎ・ピーマン・大根 さやいんげん・にら・バナナ・きゅうり キャベツ・メロン
8	火	カレーライス ツナサラダ わかめスープ ぶどう お茶	わかめおにぎり うずら豆の甘煮 バナナ 牛乳	豚もも・ツナ缶・絹ごし豆腐 だしパック・うずら豆・乾・普通牛乳	米・じゃがいも・油・米粉・はちみつ 白いりゴマ・上白糖	にんじん・たまねぎ・しょうが・りんご きゅうり・大根・カットわかめ・ほうれんそう 巨峰・種なし・乾燥わかめ・バナナ
9	水	【重陽の節句】 栗入りおこわ さばの照焼 菊入りお浸し みそ汁 ぶどう お茶	はちみつトースト ドレッシングサラダ りんご 牛乳	油揚げ・まさば・かつお節・だしパック 淡色辛みそ・普通牛乳	米・もち米・むき栗・生・油・食パン バター・はちみつ	にんじん・乾しいたけ・ごぼう・だし昆布 しょうが・ほうれんそう・はくさい・きく カットわかめ・大根・えのきたけ 巨峰・種なし・きゅうり・キャベツ・りんご
10	木	ご飯 ポークチャップ さつまいも昆布煮 きのこのスープ 梨 お茶	焼きおにぎり ごま酢あえ バナナ 牛乳	豚ばら・豚もも・木綿豆腐・だしパック 普通牛乳	米・油・上白糖・さつまいも 白すりごま	たまねぎ・刻み昆布・えのきたけ はんしめじ・根深ねぎ・ほうれんそう・梨 きゅうり・りょくとうもやし・にんじん・バナナ
11	金	五分つきご飯 白身魚フライ 春雨サラダ みそ汁 バナナ お茶	かやくおにぎり μ 昆布和え ぶどう 牛乳	白身魚・ μ -コブライズ・油揚げ だしパック・淡色辛みそ・普通牛乳	五分つき米・薄力粉・パン粉・油 上白糖・緑豆はるさめ・ごま油・米 白いりゴマ	にんじん・きゅうり・りょくとうもやし はくさい・たまねぎ・ほうれんそう・バナナ 乾しいたけ・ごぼう・さやいんげん 焼きのり・キャベツ・塩昆布・巨峰・種なし
12	土	納豆ご飯 豚と大根煮 ごま和え 味噌汁 果物 お茶	にゅうめん 果物 牛乳	小粒納豆・だしパック・豚もも 淡色辛みそ・鶏もも一口大・油揚げ 普通牛乳	米・上白糖・白すりごま そうめん・ひやむぎ	大根・にんじん・乾しいたけ・キャベツ カットわかめ・たまねぎ・清見オレンジ 万能ねぎ・ほうれんそう・だし昆布
14	月	ご飯 鶏のりんごソース ブロッリーのわか和え 豆苗のスープ 梨 お茶	さつまいもおにぎり おひたし バナナ 牛乳	鶏もも・かつお節・絹ごし豆腐 だしパック・普通牛乳	米・かたくり粉・油・上白糖 さつまいも	りんご・たまねぎ・プロッコリー・にんじん りょくとうもやし・豆苗・梨・ほうれんそう キャベツ・バナナ
15	火	きのこご飯 生鮭のごま味噌焼き 切干大根の炒め煮 みそ汁 バナナ お茶	蒸しパン 即席漬け 巨峰 牛乳	生鮭・淡色辛みそ・油揚げ だしパック・卵・普通牛乳	米・上白糖・白いりゴマ・油 さつまいも・薄力粉・ごま油	乾しいたけ・ぶなしめじ・えのきたけ にんじん・まいたけ・切干しいたけ さやいんげん・キャベツ・ほうれんそう バナナ・きゅうり・巨峰・種なし
16	水	五分つきご飯 和風ハンバーグ 野菜ソテー 白菜のスープ バナナ お茶	チャップおにぎり もやしサラダ 梨 牛乳	豚ひき肉・鶏ひき肉・木綿豆腐 淡色辛みそ・ μ -コブライズ・だしパック 鶏小間・普通牛乳	五分つき米・油・上白糖・白いりゴマ 米・ごま油	たまねぎ・キャベツ・にんじん・プロッコリー はくさい・ぶなしめじ・ほうれんそう・バナナ りょくとうもやし・きゅうり・梨
17	木	【誕生会】 五分つきご飯 白身魚の葱ソース じゃが芋そぼろ煮 みそ汁 バナナ お茶	誕生日のケーキ 牛乳	白身魚・鶏ひき肉・だしパック 木綿豆腐・油揚げ・淡色辛みそ・卵 生クリーム・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・上白糖 ごま油・じゃがいも・薄力粉 製菓用ゴマ油	しょうが・根深ねぎ・たまねぎ・にんじん ほうれんそう・バナナ・いちご
18	金	ご飯 麻婆豆腐 大根サラダ 春雨スープ りんご お茶	梅わかめおにぎり レバーの甘辛煮 バナナ 牛乳	絹ごし豆腐・豚ひき肉・だしパック 淡色辛みそ・しらす干し・鶏肝臓 普通牛乳	米・油・上白糖・かたくり粉・ごま油 白すりごま・緑豆はるさめ 白いりゴマ	しょうが・根深ねぎ・にんじん・乾しいたけ にら・大根・きゅうり・りょくとうもやし ぶなしめじ・カットわかめ・りんご・梅干し 乾燥わかめ・バナナ
19	土	そぼろ丼 和風サラダ 味噌汁 果物 お茶	ココアトースト 果物 牛乳	鶏ひき肉・しらす干し・だしパック 淡色辛みそ・普通牛乳	米・上白糖・油・食パン・バター グラニュー糖	だし昆布・にんじん・切のり・カットわかめ きゅうり・キャベツ・たまねぎ・ほうれんそう 清見オレンジ
23	水	【お彼岸】 ご飯 白身魚のツリツリがけ 春雨炒め わかめスープ りんご お茶	二色おはぎ おひたし バナナ 牛乳	白身魚・だしパック・豚ひき肉 絹ごし豆腐・こしあん・きな粉 かつお節・普通牛乳	米・かたくり粉・油・上白糖 普通はるさめ・ごま油・もち米	しょうが・たまねぎ・にんじん りょくとうもやし・ぶなしめじ・にら カットわかめ・ほうれんそう・りんご はくさい・バナナ
24	木	すきやき風豚丼 ツナサラダ みそ汁 バナナ お茶	炊きおこわおにぎり うずら豆の甘煮 ぶどう 牛乳	豚ばら・豚もも・だしパック・ツナ缶 木綿豆腐・淡色辛みそ 鶏もも一口大・油揚げ・うずら豆・乾 普通牛乳	米・油・上白糖・はちみつ・さつまいも もち米・ごま油	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ ほうれんそう・きゅうり・大根・カットわかめ バナナ・巨峰・種なし
25	金	芋ご飯 鯖の竜田揚げ 切り昆布の炒め煮 みそ汁 梨 お茶	肉うどん バナナ 牛乳	まさば・油揚げ・だしパック 淡色辛みそ・豚ばら・普通牛乳	米・さつまいも・白いりゴマ かたくり粉・油・上白糖・庄内麩 干しうどん	しょうが・刻み昆布・にんじん カットわかめ・大根・ほうれんそう・梨 たまねぎ・乾しいたけ・だし昆布・万能ねぎ バナナ
26	土	納豆ご飯 鶏肉と大根煮 酢の物 味噌汁 果物 お茶	茶飯おにぎり 果物 牛乳	小粒納豆・だしパック・鶏もも一口大 しらす干し・淡色辛みそ・普通牛乳	米・上白糖	大根・にんじん・乾しいたけ・乾燥わかめ きゅうり・りょくとうもやし・たまねぎ カットわかめ・ほうれんそう・清見オレンジ 焼きのり
28	月	ご飯 鶏の豆乳ソース じゃが芋のサラダ わかめスープ 梨 お茶	かやくおにぎり ささみ和え ぶどう 牛乳	鶏もも・ μ -コブライズ・豆乳 絹ごし豆腐・だしパック・油揚げ ささ身・普通牛乳	米・かたくり粉・油・米粉・じゃがいも 上白糖・ごま油・白いりゴマ 白すりごま	しょうが・たまねぎ・ほうれんそう・きゅうり にんじん・ホーン缶詰・カットわかめ 根深ねぎ・梨・乾しいたけ・ごぼう さやいんげん・焼きのり・キャベツ 巨峰・種なし
29	火	五分つきご飯 鮭のフライ 千草あえ みそ汁 りんご お茶	ココアトースト 即席漬け バナナ 牛乳	生鮭・油揚げ・だしパック・木綿豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	五分つき米・薄力粉・パン粉・油 上白糖・白すりごま・食パン・バター グラニュー糖・白いりゴマ・ごま油	にんじん・ほうれんそう・キャベツ たまねぎ・にら・りんご・きゅうり・バナナ
30	水	ご飯 焼肉 ブロッリーのわか和え 豆苗のスープ バナナ お茶	揚さつまいも蜂蜜和え ツナ和え メロン 牛乳	豚もも・だしパック・かつお節 絹ごし豆腐・ツナ缶・普通牛乳	米・油・上白糖・ごま油・白いりゴマ さつまいも・はちみつ	にんじん・キャベツ・ピーマン・プロッコリー りょくとうもやし・豆苗・バナナ・メロン

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
578 kcal	23.0 g	14.1 g	192 mg	2.5 mg	528 μ g	0.37 mg	0.41 mg	35 mg