

令和3年



9月 給食献立表



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	水	【防災の日】 五分つきご飯 さばの南部焼 春雨和え すいとん汁 バナナ お茶	ドーナツ 胡瓜漬け 梨 牛乳	まさほ・パ・コリスイ 絹ごし豆腐 鶏もも、だしパック・卵・普通牛乳	五分つき米・油・白いりゴマ 緑豆はるさめ・上白糖・ごま油・米粉 薄力粉・グラニュー糖	しょうが・にんじん・カットわかめ りよくとうもろやし・大根・根深ねぎ 乾しいたけ・ほうれんそう・バナナ・きゅうり 梨
2	木	五分つきご飯 肉豆腐煮 アロウのわか和え みそ汁 梨 お茶	焼きおにぎり ツナ和え バナナ 牛乳	木綿豆腐・豚ばら・豚もも、だしパック かつお節・油揚げ・淡色辛みそ ツナ缶・普通牛乳	五分つき米・上白糖・じゃがいも・米 ごま油	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう ブロッコリー・にら・梨・キャベツ・バナナ
3	金	五分つきご飯 白身魚の葱ソース じゃが芋のきんぴら わかめスープ バナナ お茶	鶏ごぼうおにぎり ごま酢あえ りんご 牛乳	白身魚・豚もも・絹ごし豆腐 だしパック・鶏もも一口大・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・上白糖 ごま油・じゃがいも・米・白すりごま	しょうが・根深ねぎ・にんじん・ピーマン カットわかめ・たまねぎ・ほうれんそう バナナ・ごぼう・さいいんげん・焼きのり きゅうり・りよくとうもろやし・りんご
4	土	和風うま煮丼 ツナサラダ 味噌汁 果物 お茶	炊きこみおにぎり 果物 牛乳	豚もも・ツナ缶・だしパック 淡色辛みそ・油揚げ・普通牛乳	米・油・上白糖・かたくり粉・ごま油 はちみつ	にんじん・はくさい・たまねぎ・乾しいたけ さやえんどう・きゅうり・大根・カットわかめ ほうれんそう・清見オレンジ・ごぼう 焼きのり
6	月	ご飯 鶏のりんごソース 大根サラダ きのこのスープ 梨 お茶	かやくおにぎり ごま酢あえ バナナ 牛乳	鶏もも・しらす干し・木綿豆腐 だしパック・油揚げ・普通牛乳	米・かたくり粉・油・上白糖 白すりごま	りんご・たまねぎ・大根・にんじん・きゅうり えのきたけ・ほんしめじ・根深ねぎ ほうれんそう・梨・乾しいたけ・ごぼう さいいんげん・焼きのり・りよくとうもろやし バナナ
7	火	五分つきご飯 鮭のフライ ひじき煮 みそ汁 バナナ お茶	二色蒸しパン 即席漬け りんご 牛乳	生鮭・油揚げ・だしパック・木綿豆腐 淡色辛みそ・卵・普通牛乳	五分つき米・薄力粉・パン粉・油 上白糖・白いりゴマ・ごま油	ほしひじき・にんじん・さいいんげん キャベツ・ぶなしめじ・ほうれんそう バナナ・きゅうり・りんご
8	水	ハヤシライス ブロッコリーサラダ 豆腐のスープ りんご お茶	わかめおにぎり ささみ和え バナナ 牛乳	豚ばら・絹ごし豆腐・だしパック ささ身・普通牛乳	米・油・米粉・上白糖・ごま油 白すりごま	にんじん・たまねぎ・セロリー・ぶなしめじ トマト缶詰・ブロッコリー・ホウレンソウ缶詰 キャベツ・りよくとうもろやし・豆腐・りんご 乾燥わかめ・ほうれんそう・バナナ
9	木	【重陽の節句】 五分つきご飯 さばの照焼 冬瓜のそぼろ煮 豆腐と菊のおすまし 梨 お茶	あんぱん 昆布和え バナナ 牛乳	まさほ・鶏むね肉・だしパック 絹ごし豆腐・こしあん・普通牛乳	五分つき米・油・上白糖・かたくり粉 手まり麩・強力粉・薄力粉 製菓用ゴマ油・白いりゴマ・ごま油	しょうが・とうもろ・にんじん・さく 万能ねぎ・梨・キャベツ・塩昆布・バナナ
10	金	ご飯 麻婆豆腐 さつま芋と昆布煮 白菜のスープ 梨 お茶	鮭おにぎり 金時豆の甘煮 バナナ 牛乳	絹ごし豆腐・豚ひき肉・だしパック 淡色辛みそ・甘塩鮭・うずら豆・乾 普通牛乳	米・油・上白糖・かたくり粉・ごま油 さつまいも・白いりゴマ	しょうが・根深ねぎ・にんじん・乾しいたけ にら・刻み昆布・はくさい・りよくとうもろやし ぶなしめじ・ほうれんそう・梨・焼きのり バナナ
11	土	納豆ご飯 白身魚の南部焼 磯辺和え 味噌汁 果物 お茶	ココアトースト 果物 牛乳	小粒納豆・だしパック・白身魚 淡色辛みそ・普通牛乳	米・上白糖・白いりゴマ・油・食パン バター・グラニュー糖	しょうが・ほうれんそう・にんじん・はくさい 切のり・たまねぎ・カットわかめ 清見オレンジ
13	月	五分つきご飯 白身魚のフリッスかけ 豚ごぼう炒め 春雨スープ バナナ お茶	冷しそうめん 梨 牛乳	白身魚・だしパック・豚ばら 鶏もも一口大・油揚げ・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・上白糖 ごま油・緑豆はるさめ そうめん・ひやむぎ	しょうが・たまねぎ・ごぼう・にんじん はくさい・根深ねぎ・ほうれんそう・バナナ 乾しいたけ・きゅうり・梨
14	火	すきやき風豚丼 みそ汁 大根サラダ アロウのわか和え バナナ 牛乳	ライスお焼き アロウのわか和え バナナ 牛乳	豚ばら・豚もも・だしパック しらす干し・淡色辛みそ・かつお節 普通牛乳	米・油・上白糖・白すりごま さつまいも	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ ほうれんそう・大根・きゅうり・えのきたけ カットわかめ・りんご・ブロッコリー・バナナ
15	水	五分つきご飯 鮭の揚げ煮 切干大根と昆布炒め煮 みそ汁 バナナ お茶	大学芋 チキンサラダ 梨 牛乳	生鮭・油揚げ・だしパック・木綿豆腐 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 さつまいも・白いりゴマ・はちみつ	ほうれんそう・にんじん・切干しいたけ 刻み昆布・さいいんげん・りんごとうもろやし 乾燥わかめ・バナナ・きゅうり・キャベツ 梨
16	木	【誕生会】 ご飯 煮込みハンバーグ ツナサラダ 豆腐のスープ りんご お茶	誕生日のケーキ 牛乳	豚ひき肉・鶏ひき肉・木綿豆腐 ツナ缶・絹ごし豆腐・だしパック・卵 生クリーム・普通牛乳	米・油・上白糖・はちみつ・薄力粉 製菓用ゴマ油	たまねぎ・にんじん・きゅうり・キャベツ りよくとうもろやし・豆腐・りんご・いちご
17	金	五分つきご飯 さばの照焼 じゃが芋のソテー みそ汁 バナナ お茶	かつおおにぎり 昆布和え 梨 牛乳	まさほ・パ・コリスイ・だしパック 淡色辛みそ・鶏小間・普通牛乳	五分つき米・油・じゃがいも・米 白いりゴマ・ごま油	しょうが・にんじん・たまねぎ・はくさい ぶなしめじ・ほうれんそう・バナナ キャベツ・塩昆布・梨
18	土	そばろ丼 ごま和え 味噌汁 果物 お茶	かやくおにぎり 果物 牛乳	鶏ひき肉・だしパック・淡色辛みそ 油揚げ・普通牛乳	米・上白糖・白すりごま	だし昆布・にんじん・切のり・キャベツ たまねぎ・カットわかめ・ほうれんそう 清見オレンジ・乾しいたけ・ごぼう さいいんげん・焼きのり
21	火	【お月見】 炊き込み御飯 鮭の香味焼 春雨サラダ みそ汁 バナナ お茶	二色の月見団子 ささみ和え 梨 牛乳	油揚げ・生鮭・淡色辛みそ パ・コリスイ・だしパック・絹ごし豆腐 きな粉・ささ身・普通牛乳	米・上白糖・油・緑豆はるさめ ごま油・白玉粉・白すりごま	にんじん・乾しいたけ・ごぼう・しんじょう 根深ねぎ・しょうが・きゅうり りよくとうもろやし・キャベツ・カットわかめ えのきたけ・ほうれんそう・バナナ かぼちゃ・梨
22	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	しらすおにぎり ごま和え 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・しらす干し 普通牛乳	五分つき米・油・上白糖・かたくり粉 白すりごま・さつまいも・米	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 りんご・焼きのり・キャベツ・バナナ
24	金	【お彼岸】 焼肉丼 中華風アロウサラダ わかめスープ 梨 お茶	二色おはぎ 即席漬け バナナ 牛乳	豚もも・豚ばら・だしパック 絹ごし豆腐・こしあん・きな粉 普通牛乳	米・油・上白糖・ごま油・白いりゴマ もち米	にんじん・りよくとうもろやし・ピーマン ブロッコリー・ホウレンソウ缶詰・キャベツ トマト・カットわかめ・たまねぎ ほうれんそう・梨・きゅうり・バナナ
25	土	五分つきご飯 白身魚のフリッスかけ じゃが芋煮 味噌汁 果物 お茶	ラスク 果物 牛乳	白身魚・だしパック・淡色辛みそ 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・上白糖 じゃがいも・食パン・バター グラニュー糖	しょうが・たまねぎ・にんじん・カットわかめ ほうれんそう・清見オレンジ
27	月	五分つきご飯 揚げ鶏の葱ソース さつま芋と昆布煮 白菜のスープ 梨 お茶	焼きおにぎり 蒸し南瓜 バナナ 牛乳	鶏もも・絹ごし豆腐・だしパック 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・上白糖 ごま油・だし汁・さつまいも・米	しょうが・根深ねぎ・刻み昆布・はくさい ほうれんそう・梨・かぼちゃ・バナナ
28	火	ご飯 白身魚の南部焼 五目さんぴら みそ汁 バナナ お茶	かつおうどん 梨 牛乳	白身魚・鶏ひき肉・木綿豆腐 だしパック・淡色辛みそ・パ・コリスイ 普通牛乳	米・上白糖・白いりゴマ・油・ごま油 干しうどん	しょうが・ごぼう・にんじん・乾しいたけ さいいんげん・大根・ほうれんそう カットわかめ・バナナ・たまねぎ・梨
29	水	五分つきご飯 和風ハンバーグ アロウのわか和え きのこのスープ りんご お茶	みそおにぎり レバーの旨辛煮 バナナ 牛乳	豚ひき肉・鶏ひき肉・木綿豆腐 淡色辛みそ・かつお節・だしパック 鶏肝臓・普通牛乳	五分つき米・油・上白糖・白いりゴマ 米・だし汁	たまねぎ・ブロッコリー・にんじん えのきたけ・ほんしめじ・根深ねぎ ほうれんそう・りんご・しょうが・バナナ
30	木	鮭そぼろ丼 切干大根の炒め煮 みそ汁 バナナ お茶	はちみつトースト チキンサラダ りんご 牛乳	鶏ひき肉・甘塩鮭・油揚げ だしパック・木綿豆腐・淡色辛みそ ささ身・普通牛乳	米・上白糖・油・食パン・バター はちみつ	だし昆布・にんじん・切のり 切干しいたけ・さいいんげん・なめこ えのきたけ・カットわかめ・バナナ・きゅうり キャベツ・りんご

☆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
566 kcal	22.7 g	13.6 g	195 mg	2.5 mg	376 μg	0.33 mg	0.40 mg	33 mg