



9月 給食献立表



令和4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	木	【防災の日】 五分つきご飯 さばの照焼 切干大根と昆布炒め煮 すいとん豚汁 パナナ お茶	わかめおにぎり レバーの甘辛煮 りんご 牛乳	まさは:油揚げ・だしパック 絹ごし豆腐・豚もも:淡色辛みそ 鶏肝臓・普通牛乳	五分つき米・油・上白糖・米粉 じゃがいも・米・白いりゴマ	しょうが・切干しいたけ・にんじん 刻み昆布・さいやんげん・ごぼう ほうれんそう・バナナ・乾燥わかめ りんご
2	金	五分つきご飯 鶏のりんごソース 大根サラダ 豆腐のスープ 梨 お茶	蒸しパン ささみ和え バナナ 牛乳	鶏もも・ツナ缶・絹ごし豆腐 だしパック・卵・ささ身・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・上白糖 ごま油・白すりごま・薄力粉	りんご・たまねぎ・大根・にんじん きゅうり・りよくとうもろやし・豆腐・梨 キャベツ・ほうれんそう・バナナ
3	土	和風うま煮丼 南瓜の甘煮 味噌汁 果物 お茶	じゃが芋おやき 果物 牛乳	豚もも・だしパック・淡色辛みそ ﾊﾞｰｺﾝｽﾄﾗｲﾌﾞ・普通牛乳	米・油・上白糖・かたくり粉・ごま油 じゃがいも	にんじん・はくさい・たまねぎ 乾しいたけ・さいやんげん・ごぼう カットわかめ・ほうれんそう 清見オレンジ
5	月	五分つきご飯 白身魚のフリットかけ じゃが芋のさんびら みそ汁 パナナ お茶	あんぱん 胡瓜漬 梨 牛乳	白身魚・だしパック・豚もも・油揚げ 淡色辛みそ・ｺｰｽﾄﾗｲﾌﾞ・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・上白糖 じゃがいも・強力粉・薄力粉 製菓用ゴマ油・ごま油・白いりゴマ	しょうが・たまねぎ・にんじん・ピーマン カットわかめ・大根・えのきたけ・バナナ きゅうり・梨
6	火	五分つきご飯 和風ハンバーグ マカロニソテー 白菜のスープ りんご お茶	焼きおにぎり ごま酢あえ バナナ 牛乳	豚ひき肉・鶏ひき肉・木綿豆腐 淡色辛みそ・ﾊﾞｰｺﾝｽﾄﾗｲﾌﾞ 絹ごし豆腐・だしパック・普通牛乳	五分つき米・油・上白糖 白いりゴマ・マカロニ・米 白すりごま	たまねぎ・ピーマン・はくさい ほうれんそう・りんご・きゅうり りよくとうもろやし・にんじん・バナナ
7	水	五分つきご飯 鮭の南部焼 豆腐ハンバーグ みそ汁 パナナ お茶	サラダうどん 梨 牛乳	生鮭・木綿豆腐・豚小間肉 だしパック・淡色辛みそ ﾊﾞｰｺﾝｽﾄﾗｲﾌﾞ・普通牛乳	五分つき米・油・白いりゴマ・ごま油 じゃがいも・干しうどん・上白糖	しょうが・りよくとうもろやし・にんじん・にら ほうれんそう・たまねぎ・バナナ・きゅうり ミニトマト・梨
8	木	ナスのミートライス ドレッシングサラダ 春雨のスープ 梨 お茶	かやくおにぎり 金時豆の甘煮 パナナ 牛乳	豚ひき肉・絹ごし豆腐・だしパック 油揚げ・うずら豆・乾・普通牛乳	米・油・米粉・上白糖・はちみつ 普通はるさめ	にんじん・たまねぎ・なす・トマト・缶詰 きゅうり・キャベツ・りよくとうもろやし 万能ねぎ・梨・乾しいたけ・ごぼう さいやんげん・焼きのり・バナナ
9	金	【お月見】 きこのご飯 鱈の竜田揚げ ごま和え さつま汁 りんご お茶	二色の月見団子 磯辺和え 梨 牛乳	まさは:豚もも・だしパック 淡色辛みそ・絹ごし豆腐・きな粉 普通牛乳	米・かたくり粉・油・白すりごま 上白糖・さつまいも・白玉粉	乾しいたけ・がなしめじ・えのきたけ まいたけ・しょうが・にんじん・キャベツ ブロッコリー・大根・ごぼう・万能ねぎ りんご・かぼちゃ・ほうれんそう・はくさい 切のり・梨
10	土	わかめご飯 肉豆腐煮 酢の物 味噌汁 果物 お茶	鮭おにぎり 果物 牛乳	木綿豆腐・豚はら・だしパック しらす干し・淡色辛みそ・甘塩鮭 普通牛乳	米・上白糖・白いりゴマ	乾燥わかめ・たまねぎ・にんじん ほうれんそう・きゅうり・りよくとうもろやし カットわかめ・清見オレンジ・焼きのり
12	月	五分つきご飯 鶏のカレー揚 豆腐サラダ コーン入りスープ 梨 お茶	五目そうめん バナナ 牛乳	鶏もも・木綿豆腐・ﾊﾞｰｺﾝｽﾄﾗｲﾌﾞ だしパック・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・そうめん・ひやむぎ	しょうが・キャベツ・きゅうり・トマト 新じゃが・缶詰・にんじん・りよくとうもろやし ほうれんそう・梨・乾しいたけ・根深ねぎ バナナ
13	火	ご飯 白身魚の葱ソース 大豆とひしき煮 みそ汁 バナナ お茶	ライスお焼き レバーの甘辛煮 梨 牛乳	白身魚・たいす・油揚げ だしパック・木綿豆腐・淡色辛みそ 鶏肝臓・普通牛乳	米・かたくり粉・油・上白糖・ごま油	しょうが・根深ねぎ・はしひじき・にんじん さいやんげん・乾燥わかめ・がなしめじ ほうれんそう・バナナ
14	水	【誕生会】 五分つきご飯 ポークチャップ 切干大根と昆布炒め煮 わかめスープ りんご お茶	誕生日のケーキ 牛乳	豚はら・豚もも・油揚げ・だしパック 絹ごし豆腐・卵・生クリーム 普通牛乳	五分つき米・油・上白糖・薄力粉 製菓用ゴマ油	たまねぎ・切干しいたけ・にんじん 刻み昆布・さいやんげん・カットわかめ ほうれんそう・りんご・いちご
15	木	五分つきご飯 さばの香焼 豚五目さんびら みそ汁 パナナ お茶	茶飯おにぎり 金時豆の甘煮 りんご 牛乳	まさは:淡色辛みそ・豚はら だしパック・うずら豆・乾・普通牛乳	五分つき米・上白糖・油・ごま油 じゃがいも・米	根深ねぎ・しょうが・ごぼう・にんじん 乾しいたけ・さいやんげん りよくとうもろやし・ほうれんそう・バナナ 焼きのり・りんご
16	金	焼肉丼 さつま芋と昆布煮 きのこのスープ 梨 お茶	はちみつトースト 即席揚げ パナナ 牛乳	豚もも・豚はら・だしパック 木綿豆腐・普通牛乳	米・油・上白糖・ごま油・白いりゴマ さつまいも・食パン・バター はちみつ	にんじん・キャベツ・ピーマン・刻み昆布 えのきたけ・がなしめじ・根深ねぎ ほうれんそう・梨・きゅうり・バナナ
17	土	納豆ご飯 白身魚のごま味噌焼 南瓜の甘煮 味噌汁 果物 お茶	炊き込みおにぎり 果物 牛乳	小煎納豆・だしパック・白身魚 淡色辛みそ・油揚げ・普通牛乳	米・上白糖・白いりゴマ・油	かぼちゃ・たまねぎ・カットわかめ ほうれんそう・清見オレンジ・にんじん 乾しいたけ・ごぼう・さいやんげん 焼きのり
20	火	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ わかめスープ りんご お茶	梅じゃこおにぎり 蒸し南瓜 バナナ 牛乳	絹ごし豆腐・豚ひき肉・だしパック 淡色辛みそ・ツナ缶・しらす干し 普通牛乳	米・油・上白糖・かたくり粉・ごま油 普通はるさめ・白いりゴマ	しょうが・根深ねぎ・にんじん 乾しいたけ・にら・きゅうり りよくとうもろやし・カットわかめ・はくさい ほうれんそう・りんご・梅干し・焼きのり かぼちゃ・バナナ
21	水	【お彼岸】 五分つきご飯 鮭のフライ 切干大根の炒め煮 みそ汁 パナナ お茶	二色おはぎ 大根漬 梨 牛乳	生鮭・鶏小間・だしパック・油揚げ 淡色辛みそ・ｺｰｽﾄﾗｲﾌﾞ・普通牛乳	五分つき米・薄力粉・パン粉・油 上白糖・米・もち米・白いりゴマ	切干しいたけ・にんじん さいやんげん・なめこ・たまねぎ ほうれんそう・バナナ・大根・きゅうり レモン・梨
22	木	カレーライス ビクルス風 豆腐のスープ 梨 お茶	蒸しパン ごま酢あえ パナナ 牛乳	豚もも・絹ごし豆腐・だしパック・卵 普通牛乳	米・じゃがいも・油・米粉・はちみつ 上白糖・薄力粉・白すりごま	にんじん・たまねぎ・しょうが・りんご 大根・セロリ・きゅうり・りよくとうもろやし 豆腐・梨・バナナ
24	土	和風うま煮丼 大根サラダ 味噌汁 果物 お茶	にゅうめん 果物 牛乳	豚もも・ﾊﾞｰｺﾝｽﾄﾗｲﾌﾞ・だしパック 淡色辛みそ・鶏もも一口大・油揚げ 普通牛乳	米・油・上白糖・かたくり粉・ごま油 白すりごま・そうめん・ひやむぎ	にんじん・はくさい・たまねぎ 乾しいたけ・さいやんげん・大根・きゅうり カットわかめ・ほうれんそう 清見オレンジ・万能ねぎ・だし昆布
26	月	五分つきご飯 鱈のトマトソース ブロッコリーサラダ きのこのスープ パナナ お茶	ベーコンぱん 海苔和え りんご 牛乳	まさは:淡色辛みそ・木綿豆腐 だしパック・ﾊﾞｰｺﾝｽﾄﾗｲﾌﾞ・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・上白糖 ごま油・強力粉・薄力粉 製菓用ゴマ油	しょうが・たまねぎ・トマト・缶詰 ブロッコリー・ｷｰﾄﾞ・缶詰・にんじん キャベツ・えのきたけ・がなしめじ 根深ねぎ・ほうれんそう・バナナ りよくとうもろやし・切のり・りんご
27	火	五分つきご飯 ひじきハンバーグ マカロニソテー みそ汁 お茶	大学芋 チキンサラダ バナナ 牛乳	豚ひき肉・鶏ひき肉・木綿豆腐 ﾊﾞｰｺﾝｽﾄﾗｲﾌﾞ・油揚げ・だしパック 淡色辛みそ・ささ身・普通牛乳	五分つき米・上白糖・だし汁 かたくり粉・マカロニ・油 さつまいも・白いりゴマ・はちみつ	たまねぎ・はしひじき・ピーマン キャベツ・えのきたけ・ほうれんそう・梨 にんじん・きゅうり・バナナ
28	水	五分つきご飯 白身魚の葱ソース じゃが芋のソテー 春雨スープ パナナ お茶	がっつおにぎり おひたし 梨 牛乳	白身魚・ﾊﾞｰｺﾝｽﾄﾗｲﾌﾞ・だしパック 鶏小間・かつお節・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・普通はるさめ 米	しょうが・根深ねぎ・にんじん・たまねぎ はくさい・ほうれんそう・バナナ・梨
29	木	すきやき風豚丼 ごま酢あえ みそ汁 りんご お茶	白ごまクッキー アoppoの枱和え バナナ 牛乳	豚はら・豚もも・だしパック・油揚げ 淡色辛みそ・卵・かつお節 普通牛乳	米・油・上白糖・白すりごま さつまいも・薄力粉・製菓用ゴマ油 白いりゴマ	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ ほうれんそう・きゅうり・りよくとうもろやし カットわかめ・りんご・レモン ブロッコリー・バナナ
30	金	五分つきご飯 鮭の磯焼き 肉じゃが きのこの汁 パナナ お茶	もち米団子 ツナ和え りんご 牛乳	生鮭・豚もも・だしパック・木綿豆腐 淡色辛みそ・豚ひき肉・鶏ひき肉 ツナ缶・普通牛乳	五分つき米・上白糖・油 じゃがいも・もち米・ごま油	あおのり・たまねぎ・にんじん さいやんげん・なめこ・がなしめじ えのきたけ・しょうが・ほうれんそう バナナ・キャベツ・きゅうり・りんご

☆今日の平均給与栄養量☆

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
567 kcal	23.5 g	16.0 g	190 mg	2.6 mg	466 μg	0.40 mg	0.42 mg	31 mg

★食材の納入により献立変更がございます