

9月 給食献立表

2020年

3歳児以上

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギー たんぱく質
1 15 29	火	梅じゃこごはん 鶏の照り焼き なすの味噌炒め おくらのおかか和え 玉ねぎとわかめのすまし汁	レーズン蒸しまんじゅ ぶどう 牛乳	しらす干し・鶏もも・麦みそ かつお削り節・普通牛乳	米・ごま油・車糖・薄力粉	梅干し・なす・にんじん・オクラ キャベツ・たまねぎ・わかめ 干しぶどう・ぶどう	513 kcal 19.1 g
2 16 30	水	ごはん 魚の蒲焼き ひじきの煮物 ほうれん草のごま和え 茄子と玉ねぎのみそ汁	カレーうどん バナナ 牛乳	さんま・油揚げ・豆みそ 鶏もも・普通牛乳	米・薄力粉・調合油・車糖 ごま・干しうどん 有塩バター	しょうが・ほしひじき・にんじん ほうれん草・キャベツ・なす たまねぎ・バナナ	676 kcal 20.9 g
3 ・ 17	木	スパゲティミートソース ぶどう豆 フレンチサラダ わかめとコーンのスープ	五平もち なし 牛乳	豚ひき肉 パルメザンチーズ・だいず 豆みそ・普通牛乳	マカロニ・スパゲティ・なたね油 車糖・薄力粉・調合油・米 もち米・白ごま・かたくり粉	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ 青ピーマン・トマト缶詰 干しぶどう・キャベツ・きゅうり カットわかめ・スイートコーン 日本なし	627 kcal 22.6 g
4 ・ 18	金	納豆ごはん 魚の照り焼き 肉じゃが 二色おひたし 大根とえのきだけのみそ汁	2色おはぎ ぶどう 牛乳	糸引き納豆・ぶり・豚もも かつお節・淡色辛みそ きな粉・あずき・普通牛乳	米・車糖・調合油 じゃがいも・なたね油 もち米	こまつな・根深ねぎ・焼きのり たまねぎ・にんじん りよくとうもやし・大根・えのきたけ ぶどう	721 kcal 29.3 g
5 ・ 19	土	ごはん 豚肉しょうが焼き 高野豆腐の煮物 にらとコーンの和え物 きゃべつとねぎのすまし汁	いもち バナナ 豆乳	豚もも・凍り豆腐・豆乳	米・調合油・車糖・白ごま じゃがいも・かたくり粉	たまねぎ・しょうが・にら りよくとうもやし・スイートコーン キャベツ・根深ねぎ・焼きのり バナナ	438 kcal 17.7 g
7 月		ごはん タンドリーチキン 粉ふきいも わかめサラダ 大根と人参のみそ汁	炊き込みおにぎり なし 牛乳	鶏もも・ヨーグルト 淡色辛みそ・油揚げ 普通牛乳	米・じゃがいも・車糖 調合油	たまねぎ・わかめ・キャベツ にんじん・スイートコーン缶詰・大根 にんじん・ごぼう・乾しいたけ 日本なし	575 kcal 18.0 g
8 火		ごはん カジキの生姜焼き 生揚げのそぼろあんかけ いんげんのおかか和え じゃが芋とほうれん草のみそ汁	しらす焼きおにぎり ぶどう 牛乳	まかじき・生揚げ・豚ひき肉 淡色辛みそ・かつお削り節 しらす干し・普通牛乳	米・調合油・車糖 かたくり粉・じゃがいも	根深ねぎ・さやいんげん ほうれん草・ぶどう	581 kcal 25.1 g
9 ・ 23	水	マーボー丼 大根の土佐煮 判三スー 茄子と油揚げのすまし汁	お好み焼き バナナ 牛乳	木綿豆腐・豚ひき肉 豆みそ・麦みそ かつお削り節・油揚げ 淡色辛みそ・しらす干し かつお節・普通牛乳	米・調合油・かたくり粉 ごま油・車糖・薄力粉	しょうが・にんじん・乾しいたけ 青ピーマン・大根・りよくとうもやし きゅうり・にんじん・なす・キャベツ 根深ねぎ・あおのり・バナナ	482 kcal 16.9 g
10 木		ごはん 魚フライ 南瓜の煮物 きゅうりのゆかりあえ 玉ねぎとわかめのみそ汁	スイートポテト なし 牛乳	べにぎけ・ふりかけ・豆みそ 普通牛乳	米・薄力粉・パン粉・調合油 車糖・さつまいも・車糖 有塩バター	西洋かぼちゃ・きゅうり・にんじん わかめ・たまねぎ・日本なし	510 kcal 16.8 g
11 ・ 25	金	カレーライス 金時豆の煮物 コールスローサラダ すまし汁(しめじとえのき)	人参蒸しまんじゅ ぶどう 牛乳	豚もも・普通牛乳 いんげんまめ・調製豆乳	米・じゃがいも・調合油 薄力粉・有塩バター・車糖 なたね油	たまねぎ・にんじん・りんご キャベツ・きゅうり・スイートコーン えのきたけ・ぶなしめじ・にんじん ぶどう	637 kcal 18.9 g
12 ・ 26	土	中華丼 じゃがいもと人参の煮物 中華風和え物 きゃべつと麩のみそ汁	ツナおにぎり バナナ 豆乳	豚もも・淡色辛みそ まぐろ缶詰・豆乳	米・なたね油・車糖 かたくり粉・ごま油 じゃがいも・焼きふ	たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん キャベツ・りよくとうもやし にんじん・バナナ	538 kcal 17.5 g
14 ・ 28	月	雑穀ごはん 松風焼き さつまいもプルーン煮 香草和え 豆腐とねぎのすまし汁	黒糖パンケーキ なし 牛乳	鶏ひき肉・豚ひき肉 木綿豆腐・豆みそ・油揚げ 絹ごし豆腐・普通牛乳	米・きび・押麦・ひえ あわもち・とうもろこし パン粉・車糖・調合油・ごま さつまいも・ごま油・薄力粉 黒砂糖・有塩バター	たまねぎ・しょうが・プルーン キャベツ・にんじん・きゅうり りよくとうもやし・根深ねぎ 日本なし	637 kcal 20.8 g
24 木		赤飯 鶏肉から揚げ かぼちゃボール 春雨の和え物 玉ねぎとわかめのみそ汁 バナナ	クッキー りんごゼリー 牛乳	あずき・鶏もも・豆みそ 普通牛乳	米・もち米・ごま・かたくり粉 調合油・車糖・有塩バター 緑豆はるさめ・ごま油 薄力粉・車糖・水	しょうが・西洋かぼちゃ・きゅうり にんじん・わかめ・たまねぎ バナナ・りんご飲料・寒天	671 kcal 18.0 g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	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
587 kcal	20.2 g	15.4 g	191 mg	2.4 mg	184 μg	0.42 mg	0.30 mg	24 mg