

9月 給食献立表

2023年

未満児 以上児

日 曜	昼 食	3時	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	(その他の食品)	エネルギー たんぱく質	
1 15 29	金 ごはん 鶏肉のBBQソース 里芋の煮物 切干大根のツナ和え わかめのおつゆ	みたらしご飯 牛乳 フルーツ	鶏もも・かつお缶詰 普通牛乳	米・車糖・さといも 調合油・米・車糖 かたくり粉	にんにく・にんじん 切干しだいこん にんじん・きゅうり わかめ・根深ねぎ スイートコー缶詰・りんご	清酒・ケチャップ 中濃ソース ごいくちしょうゆ 清酒・本みりん 米酢・食塩	437kcal 15.1g	563kcal 18.9g
2 16 30	土 ごはん 豚玉煮 粉ふきいも 小松菜ののり和え 里芋の味噌汁	コロコロ芋けんぴ 牛乳 フルーツ	豚もも・麦みそ 普通牛乳	米・車糖 じゃがいも さといも さつまいも・調合油	たまねぎ・しょうが こまつな・にんじん キャベツ・焼きのり 温州みかん	ごいくちしょうゆ みりん・清酒・食塩	440kcal 14.0g	533kcal 17.3g
4	月 ごはん 豚の甘草炒め かぼちゃレーズン煮 ほうれん草のお浸し すまし汁	小町団子 牛乳 フルーツ	豚もも かつお削り節 塩ざけ・きな粉 普通牛乳	米・車糖・米	根深ねぎ・日本かぼちゃ 干しぶどう ほうれんそう・にんじん キャベツ・にんじん えのきたけ・あおさ バナナ	ごいくちしょうゆ 清酒 みりん風調味料 食塩	453kcal 17.3g	554kcal 21.3g
5 19	火 なめたけごはん サバのみそ煮 なすのそぼろ煮 華風和え もやしのおつゆ	豆腐と人参の米粉ドーナツ 牛乳 フルーツ	まさば・麦みそ 鶏ひき肉 しらす干し 絹ごし豆腐 普通牛乳	米・車糖 かたくり粉・調合油 緑豆はるさめ ごま油・米粉	えのきたけ・しょうが なす・にんじん・キャベツ きゅうり・だいずもやし 根深ねぎ・にんじん かき	ごいくちしょうゆ 本みりん・清酒 穀物酢・食塩 ベーキングパウダー	451kcal 17.8g	553kcal 22.3g
6 20	水 ごはん 鶏のごま焼き ごぼうの塩金平 キャベツの青海苔和え かぼちゃの味噌汁	さつま芋蒸しパン 牛乳 フルーツ	鶏もも・麦みそ 豆乳・普通牛乳	米・車糖・ごま ごま油・さつまいも 米粉・調合油	ごぼう・にんじん ほうれんそう・にんじん キャベツ・あおのり 日本かぼちゃ・たまねぎ えのきたけ・わかめ 日本なし	ごいくちしょうゆ 本みりん・清酒 食塩 ベーキングパウダー	474kcal 16.7g	571kcal 20.1g
7 21	木 ごはん ポークカレー ブロッコリー 春雨のおつゆ	豆腐寒のきなこがけ 牛乳 フルーツ	豚もも・豆乳 きな粉・普通牛乳	米・じゃがいも 普通はるさめ 車糖・黒砂糖	しょうが・にんにく たまねぎ・にんじん トマト缶詰・ブロッコリー ほうれんそう・寒天 バナナ	カレールウ・食塩 ごいくちしょうゆ	431kcal 19.0g	546kcal 23.0g
8 22	金 わかめごはん 赤魚の照り焼き 肉じゃが もやしの海苔和え なめこ汁	菜飯おにぎり 人参チップス 牛乳 フルーツ	あごうだい・豚もも 絹ごし豆腐 麦みそ・普通牛乳	米・車糖 じゃがいも・調合油 ごま・ごま油・米	わかめ・にんじん たまねぎ・さやえんどう だいずもやし ほうれんそう・焼きのり しょうが・なめこ 根深ねぎ・こまつな にんじん・りんご	食塩・清酒 ごいくちしょうゆ 本みりん	433kcal 17.7g	553kcal 21.9g
9	土 麻婆丼 キャベツのおひたし じゃが芋の味噌汁	いちご蒸しパン 牛乳 フルーツ	鶏ひき肉 木綿豆腐 淡色辛みそ かつお削り節 麦みそ・豆乳 普通牛乳	米・ごま油・車糖 かたくり粉 じゃがいも・米粉 調合油 いちごジャム	にんじん・根深ねぎ にんじん・キャベツ たまねぎ・温州みかん	ごいくちしょうゆ 清酒 ベーキングパウダー	473kcal 14.0g	570kcal 17.4g
11 25	月 そぼろごはん さんまの塩焼き さつまいもの甘辛生姜煮 ほうれん草のごまあえ 大根の味噌汁	味噌たんぼ 牛乳 フルーツ	鶏ひき肉・さんま 麦みそ・普通牛乳	米・車糖 さつまいも・ごま 米	焼きのり・しょうが ほうれんそう・にんじん キャベツ・大根・こまつな かき	ごいくちしょうゆ 清酒・食塩 本みりん	493kcal 16.9g	586kcal 20.2g
12 26	火 ごはん 豚野菜炒め 拌三絲 豆腐のおつゆ	ばつたら焼き かぼちゃの茶巾 牛乳 フルーツ	豚もも・絹ごし豆腐 きな粉・普通牛乳	米・車糖 かたくり粉 緑豆はるさめ ごま油・上新粉 黒砂糖・車糖	青ピーマン・たまねぎ だいずもやし・にんじん きゅうり・キャベツ ほうれんそう 日本かぼちゃ・日本なし	食塩 ごいくちしょうゆ 本みりん・穀物酢	454kcal 18.1g	549kcal 22.1g
13	水 ごはん つくね焼き れんこんの炒め煮 キャベツのごま酢和え きのこ汁	きな粉ドーナツ 牛乳 フルーツ	鶏ひき肉 木綿豆腐 絹ごし豆腐・きな粉 普通牛乳	米・かたくり粉 車糖・車糖・ごま 米粉・調合油	たまねぎ・しょうが れんこん・にんじん キャベツ・にんじん きゅうり・生しいたけ ほうれんそう ほんしめじ・えのきたけ りんご	食塩 ごいくちしょうゆ 穀物酢 ベーキングパウダー	437kcal 16.6g	525kcal 19.7g
14 28	木 ふりかけごはん 鮭の風味焼き じゃがいものそぼろあん ねばねば和え 豚汁	黒ごまおはぎ 牛乳 フルーツ	ふりかけ・べにざけ 鶏ひき肉 挽きわり納豆 豚もも・麦みそ 普通牛乳	米・ごま じゃがいも・調合油 車糖・ごま・車糖	根深ねぎ・にんじん こまつな・キャベツ・大根 ごぼう・温州みかん	本みりん ごいくちしょうゆ 食塩・清酒	456kcal 22.6g	566kcal 27.4g
27	水 ごはん つくね焼き れんこんの炒め煮 キャベツのごま酢和え きのこ汁	ドーナツ 牛乳 フルーツ	鶏ひき肉 木綿豆腐・豆乳 クワアクリーム 普通牛乳	米・かたくり粉 車糖・車糖・ごま 米粉・調合油 グラニュー糖 ミルクチョココート	たまねぎ・しょうが れんこん・にんじん キャベツ・にんじん きゅうり・生しいたけ ほうれんそう ほんしめじ・えのきたけ りんご	食塩 ごいくちしょうゆ 穀物酢 ベーキングパウダー	556kcal 17.0g	622kcal 19.7g

献立は、材料の都合により変更になる場合があります。