

9月給食献立表

2024年

未満児 以上児

日	曜	昼食	15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	
2	月	ごはん プルコギ炒め ほうれん草のお浸し さつまいもの味噌汁	五平もち 牛乳 フルーツ	豚もも かつお削り節 麦みそ・普通牛乳	米・車糖・ごま油 さつまいも・ごま	たまねぎ・にんじん・にら にんにく・ほうれんそう にんじん・キャベツ メロン	こいくちしょうゆ 清酒	445kcal 18.8g	549kcal 23.2g
3	火	そばろごはん さばの煮付け 大根の味噌煮 小松菜ののり和え わかめのおつゆ	バナナ焼きドーナツ 牛乳 フルーツ	鶏ひき肉・まさば 麦みそ 絹ごし豆腐・豆乳 普通牛乳	米・車糖・米粉 調合油	あおりのり・しょうが・大根 ごまつな・にんじん キャベツ・焼きのり わかめ・スイートコーン缶詰 バナナ・りんご	こいくちしょうゆ 清酒・本みりん 食塩 ベーキングパウダー	426kcal 16.8g	516kcal 20.8g
4	水	ごはん 鶏肉の磯風焼き なすの甘辛炒め ねばねば和え きのこの味噌汁	けんさん焼き 牛乳 フルーツ	鶏もも 挽きわり納豆 油揚げ・麦みそ 普通牛乳	米・車糖	あおりのり・なす・にんじん ごまつな・キャベツ たまねぎ・生しいたけ えのきたけ・しょうが バナナ	こいくちしょうゆ 清酒・本みりん	471kcal 17.5g	596kcal 23.5g
5	木	ごはん 秋野菜カレー ブロッコリー すまし汁	さつま芋蒸しパン 牛乳 フルーツ	鶏もも・豆乳 挽きわり納豆 油揚げ・麦みそ 普通牛乳	米・さつまいも 米粉・車糖・調合油	しょうが・にんにく 日本かぼちゃ・たまねぎ れんこん・ぶなしめじ トマト缶詰・ブロッコリー にんじん・えのきたけ 根深ねぎ・かき	カレールウ・食塩 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー	473kcal 16.3g	579kcal 21.5g
6	金	ゆかりごはん 鮭の西京焼き じゃがいものそばろあん チンゲン菜の和え物 白菜のおつゆ	フルーツゼリー 高野豆腐ラスク 牛乳	べにざけ 淡色辛みそ 鶏ひき肉・凍り豆腐 普通牛乳	米・車糖 じゃがいも・ごま油 ごま・車糖 無塩バター	チンゲンサイ りょくとうもやし にんじん・にんじん はくさい・スイート缶詰 寒天・みかん缶詰 もも缶詰	ゆかり・本みりん 清酒 こいくちしょうゆ 食塩	391kcal 18.2g	487kcal 23.6g
7	土	中華丼 さつまいもレーズン煮 おくらのおつゆ	きなこおはぎ 牛乳 フルーツ	豚もも・きな粉 普通牛乳	米・車糖・ごま油 かたくり粉 さつまいも・車糖	はくさい・ごまつな にんじん・たまねぎ 干しぶどう・レモン スイート缶詰・オクラ バナナ	こいくちしょうゆ だし・清酒・食塩	457kcal 18.5g	560kcal 23.6g
9	月	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ 春雨のおつゆ	ぎつねおにぎり きゅうり漬け 牛乳 フルーツ	豚もも・まぐろ缶詰 油揚げ・普通牛乳	米・普通はるさめ 車糖	たまねぎ・にんじん ぶなしめじ・ブロッコリー にんじん・スイート ほうれんそう・きゅうり ま昆布・しょうが・りんご	ハヤシルウ マヨネーズタイプ調味料 こいくちしょうゆ 食塩・穀物酢	523kcal 21.5g	620kcal 25.9g
10	火	ふりかけごはん 赤魚の味噌煮 かぼちゃレーズン煮 拌三絲 豆腐のおつゆ	豆乳寒のきなこがけ 牛乳 フルーツ	あこうだい・麦みそ 絹ごし豆腐・豆乳 きな粉・普通牛乳	米・車糖 緑豆はるさめ ごま油・黒砂糖	ふりかけ・しょうが 日本かぼちゃ 干しぶどう・きゅうり キャベツ・にんじん にんじん・根深ねぎ 寒天・バナナ	こいくちしょうゆ 清酒・本みりん 食塩・穀物酢	385kcal 17.6g	467kcal 22.1g
11	水	ビビンバ風ごはん れんこんのおかか煮 じゃがいもの味噌汁	ココアバナナケーキ 牛乳 フルーツ	豚ひき肉 かつお削り節 油揚げ・麦みそ 豆乳・普通牛乳	米・車糖・ごま油 ごま・じゃがいも 米粉・調合油	にんにく・しょうが りょくとうもやし ほうれんそう・にんじん れんこん・たまねぎ バナナ・メロン	こいくちしょうゆ 清酒・みりん ビュアココア ベーキングパウダー	498kcal 17.4g	621kcal 22.4g
12	木	海苔の佃煮ご飯 さわらの照り焼き さつまいもプルーン煮 和風サラダ なめこ汁	チーズおかかおにぎり 牛乳 フルーツ	さわら ちりめんじゃこ 絹ごし豆腐 麦みそ プロセスチーズ かつお節 普通牛乳	米・車糖 さつまいも・ごま油	焼きのり・プルーン レモン・にんじん きゅうり・キャベツ なめこ・根深ねぎ バナナ	こいくちしょうゆ 清酒・本みりん 穀物酢	498kcal 17.9g	605kcal 23.6g
13	金	ごはん 鶏肉のごま照り焼き 里芋の煮物 切り干し大根の和え物 小松菜のすまし汁	みたらしご飯 牛乳 フルーツ	鶏もも・まぐろ缶詰 普通牛乳	米・ごま・さといも 車糖・ごま油 調合油・車糖 かたくり粉	にんじん 切干しだいこん にんじん・きゅうり ごまつな・たまねぎ えのきたけ・りんご	こいくちしょうゆ 本みりん・清酒 穀物酢・食塩	466kcal 16.8g	593kcal 22.5g
14	土	豚丼 小松菜のごま和え 大根の味噌汁	みかんヨーグルト 牛乳	豚もも・麦みそ ヨーグルト 普通牛乳	米・車糖・ごま	たまねぎ・しょうが ごまつな・にんじん キャベツ・大根 にんじん・カットわかめ みかん缶詰	こいくちしょうゆ 清酒・みりん	350kcal 18.2g	431kcal 23.4g
25	水	ビビンバ風ごはん れんこんのおかか煮 じゃがいもの味噌汁	パフェ 牛乳	豚ひき肉 かつお削り節 油揚げ・麦みそ 豆乳・オッパクリーム 普通牛乳	米・車糖・ごま油 ごま・じゃがいも 米粉・調合油 グラニュー糖	にんにく・しょうが りょくとうもやし ほうれんそう・にんじん れんこん・たまねぎ バナナ	こいくちしょうゆ 清酒・みりん ベーキングパウダー ビュアココア	586kcal 18.7g	729kcal 24.1g

献立は、材料の都合により変更になる場合があります。