

9月 給食献立表

2025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 29	月	ごはん 豚肉味噌いため じゃがいもと人参の煮物 小松菜のおひたし 茄子と玉ねぎのすまし汁	鮭おにぎり りんご 牛乳	豚もも・麦みそ・かつお節 塩ざけ・普通牛乳	米・車糖・調合油 じゃがいも・ごま	しょうが・にんじん・こまつな キャベツ・なす・たまねぎ・りんご	555kcal 21.4g
2 16 30	火	ごはん かじきの照り焼き 生揚げの煮物 きゅうりとわかめの酢の物 なめこねぎのみそ汁	さつま芋のきな粉あえ 柿 牛乳	まかじき・生揚げ 淡色辛みそ・きな粉 普通牛乳	米・車糖・調合油 さつまいも	にんじん・きゅうり・わかめ キャベツ・なめこ・根深ねぎ かき	460kcal 21.9g
3 17	水	冷やしきつねうどん とり天 野菜のみそドレッシング和え	きのおおにぎり なし 牛乳	油揚げ・鶏もも・豆みそ 普通牛乳	干しうどん・車糖・調合油 米	根深ねぎ・キャベツ・にんじん りょくとうもやし・きゅうり ぶなしめじ・生しいたけ えのきたけ・日本なし	519kcal 19.1g
4 18	木	ごはん いわしのパン粉焼き 高野豆腐の煮物 判三すー ほうれん草ときゃべつのみそ汁	お好み焼き バナナ 牛乳	まいわし・凍り豆腐 淡色辛みそ・しらす干し かつお節・普通牛乳	米・薄力粉・パン粉 調合油・車糖・ごま油	りょくとうもやし・きゅうり にんじん・キャベツ・ほうれんそう 根深ねぎ・あおのり・バナナ	520kcal 22.3g
5 19	金	キーマカレー 金時豆の煮物 千草和え チンゲン菜とえのきのスープ	五平もち りんご 牛乳	豚ひき肉・いんげんまめ 油揚げ・豆みそ・普通牛乳	米・調合油・薄力粉・車糖 ごま油・もち米・白ごま かたくり粉	たまねぎ・にんじん・青ピーマン キャベツ・きゅうり・りょくとうもやし チンゲンサイ・えのきたけ・りんご	590kcal 20.5g
6 20	土	チキンライス かぼちゃブルーン煮 ほうれん草のサラダ 椎茸ともやしのスープ	黒糖蒸しまんじゅう バナナ 麦茶	鶏ひき肉・まぐろ缶詰 豆乳	米・調合油・車糖・ごま油 薄力粉・黒砂糖	たまねぎ・にんじん・青ピーマン 西洋かぼちゃ・ブルーン ほうれんそう・キャベツ りょくとうもやし・生しいたけ バナナ	433kcal 12.1g
8 22	月	ごはん 豚肉しょうが焼き ひじきの煮物 春雨の和え物 きゃべつと茗めのみそ汁	中華おこわ 柿 牛乳	豚もも・油揚げ・豆みそ 鶏ひき肉・普通牛乳	米・調合油・車糖 緑豆はるさめ・ごま油 もち米	しょうが・ほしひじき・にんじん きゅうり・キャベツ・わかめ 乾しいたけ・かき	597kcal 23.1g
9	火	スパゲティナポリタン ぶどう豆 フレンチサラダ ハムと小松菜のスープ	しらす焼きおにぎり バナナ 牛乳	ウインナー・だいず ロースハム・しらす干し 普通牛乳	7a0c・sバゲティ・調合油 車糖・米	たまねぎ・にんじん・青ピーマン 干しぶどう・キャベツ・きゅうり こまつな・バナナ	566kcal 19.4g
10 24	水	ごはん さわらの生姜焼き なすときのこの炒めもの きゃべつのゆかり和え 鮎と人参とねぎのすまし汁	焼肉おにぎり りんご 牛乳	さわら・ふりかけ・豚ひき肉 普通牛乳	米・調合油・なたね油 焼きふ・米	しょうが・なす・ぶなしめじ キャベツ・きゅうり・にんじん りんご	502kcal 20.0g
11	木	ごはん 鶏のごま焼き さつまいもの煮物 ほうれん草のり和え 玉ねぎとしめじのみそ汁	ホットケーキ 柿 牛乳	鶏もも・麦みそ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・ごま・調合油 さつまいも・薄力粉 有塩バター メープルシロップ	ほうれんそう・にんじん・キャベツ 焼きのり・たまねぎ・ぶなしめじ かき	556kcal 19.9g
12	金	納豆ごはん 鮭の塩焼き 里芋と人参の煮物 即席漬 椎茸とえのきのみそ汁	きなこおはぎ なし 牛乳	糸引き納豆・しろさけ 淡色辛みそ・きな粉 普通牛乳	米・調合油・さといも・車糖 もち米	こまつな・根深ねぎ・焼きのり にんじん・キャベツ・きゅうり 生しいたけ・えのきたけ 日本なし	540kcal 23.4g
13 27	土	マーボー丼 人参のおかか煮 にらともやしの和え物 鮎ときゃべつのすまし汁	ひじきおにぎり りんご 麦茶	木綿豆腐・豚ひき肉 豆みそ・麦みそ かつお削り節	米・調合油・かたくり粉 ごま油・車糖・白ごま 焼きふ・米	しょうが・にんじん・乾しいたけ 青ピーマン・にら・りょくとうもやし メイトコン・キャベツ・ほしひじき りんご	454kcal 13.8g
25	木	赤飯 青のりから揚げ さつまいもレーズン煮 縄野菜サラダ 玉ねぎともやしのスープ バナナ	かぼちゃのケーキ みかんゼリー 牛乳	あずき・鶏もも・普通牛乳	米・もち米・ごま・かたくり粉 調合油・さつまいも・車糖 薄力粉・無塩バター	しょうが・あおのり・干しぶどう キャベツ・きゅうり・にんじん 大根・たまねぎ・りょくとうもやし バナナ・西洋かぼちゃ みかん飲料・寒天	649kcal 19.8g
26	金	納豆ごはん 鮭の塩焼き 里芋と人参の煮物 即席漬 椎茸とえのきのみそ汁	2色おはぎ (あんこ・きなこ) なし 牛乳	糸引き納豆・しろさけ 淡色辛みそ・きな粉 あずき・普通牛乳	米・調合油・さといも・車糖 もち米	こまつな・根深ねぎ・焼きのり にんじん・キャベツ・きゅうり 生しいたけ・えのきたけ 日本なし	583kcal 25.5g

☆ 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
526 kcal	19.9 g	13.4 g	174 mg	2.3 mg	188 μg	0.42 mg	0.30 mg	28 mg

※献立は食材の都合により変わることがあります