

9 月 分 献 立 予 定 表

A コ ー ス	B コ ー ス	献 立 名	エネルギー kcal	蛋白質 g	赤（血や肉や骨になるもの）		緑（体の調子を整えるもの）		黄（熱や力になるもの）			
					1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
9/1 (金)	4 (用)	麦ごはん さかなふりかけ 牛乳 チーズ豚肉巻きフライ 大根のごま酢和え 辛味豆腐汁 冷凍りんご	883	33.6	混合削り節粉末 鰹節エキス 豚肉 そうだかつおのふし 豚肉 味噌 豆腐 豆板醤	牛乳 チーズ	チンゲン菜 人参 にら トマト	大根 もやし りんご	精白米 精麦 砂糖 パン粉 小麦粉	米サラダ油 米白絞油 ごま ごま油		
4 (用)	5 (火)	ハヤシライス 牛乳 フランクフルトのハニーマスタードソース 小松菜の香味和え	880	34.2	豚肉	牛乳 脱脂粉乳	人参 トマト 小松菜	玉ねぎ セロリ ねぎ 生麦 グリーンピース もやし プルーン にんにく レモン果汁	精白米 精麦 小麦粉 じゃがいも 砂糖 はちみつ でん粉	米サラダ油 ごま ごま油		
5 (火)	6 (水)	パイパン 牛乳 寄せ焼ききのこあんかけ ごぼうサラダ 豚肉と野菜のスープ	839	35.8	豚肉 かつおエキス粉末 乾燥卵白	牛乳 脱脂粉乳	チンゲン菜 人参 トマト ほうれん草	パインアップル 玉ねぎ しいたけ 枝豆 しめじ ごぼう マッシュルーム	小麦粉 砂糖 でん粉 パン粉 じゃがいも	ショートニング ココア ごま油 マーガリン 米サラダ油		
6 (水)	7 (木)	麦ごはん 牛乳 マーボーなす パンサンスー 中華すいとん	824	31.4	豚肉 味噌 そら豆粉 ほっけ	牛乳	人参 小松菜 トマトパウダー	生姜 なす たけのこ ねぎ もやし ししいたけ 白菜 玉ねぎ	精白米 精麦 砂糖 でん粉 春雨 小麦粉	米サラダ油 ごま油 ラー油 ごま		
7 (木)	8 (金)	小型コッペパン 福島県産桃ジャム 牛乳 スパゲティーナポリタン フレンチサラダ 梨	818	30.6	ベーコン 卵	牛乳 粉チーズ 脱脂粉乳	人参 ほうれん草 パセリ トマト チンゲン菜 ビーマン	玉ねぎ マッシュルーム 梨 白桃 プルーン	小麦粉 砂糖 スパゲティ	ショートニング 米サラダ油		
8 (金)	11 (用)	麦ごはん 牛乳 ソースカツ 三色お浸し けんちん汁	833	31.9	豚肉 大豆粉 油揚げ 豆腐 味噌 そうだかつおのふし	牛乳	小松菜 人参 トマト	もやし 大根 ごぼう ねぎ プルーン	精白米 精麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく	米白絞油 ごま		
11 (用)	12 (火)	麦ごはん 納豆 牛乳 鶏肉のさっぱり煮 辛子和え 青のり小魚	826	37.0	納豆 鶏肉 うずら卵 かつお節粉末 かたくりいわし	牛乳 青のり	人参 さやいんげん	大根 れんこん 玉ねぎ 白菜 ごぼう	精白米 精麦 こんにゃく 砂糖	米サラダ油		
12 (火)	13 (水)	食パン いちごジャム&マーガリン 牛乳 ナスとポテトのトマトグラタン キャベツのレモン和え 肉団子のカレースープ	832	30.0	ツナ 豚肉 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 乳製品	人参 トマト	キャベツ レモン果汁 玉ねぎ マッシュルーム パナナ なす りんご ぶどう いちご	小麦粉 砂糖 パン粉 じゃがいも	ショートニング 米サラダ油 大豆油 バター ココア 菜種油		
13 (水)	14 (木)	麦ごはん 牛乳 ホイコーロー 春巻き キムチ和え	899	33.8	豚肉 生揚げ 味噌 そら豆 ほっけ いわし	牛乳	人参 小松菜 トマト	玉ねぎ たけのこ しいたけ キャベツ きくらげ にら にんにく 生麦 もやし	精白米 精麦 砂糖 春雨 でん粉 小麦粉	米サラダ油 ごま油 米白絞油 菜種油		
14 (木)	15 (金)	辛子味噌タンメン 牛乳 ポークシュウマイ わかめサラダ ベビーチーズ	895	38.4	豚肉 鶏肉 味噌	牛乳 わかめ チーズ	人参 小松菜 チンゲン菜	キャベツ しいたけ ねぎ にら 生麦 にんにく	小麦粉 砂糖 砂糖	ごま油 ごま 米サラダ油		
15 (金)	19 (火)	ビビンバ丼 牛乳 ビビンバナムル 中華スープ 福島県産桃のタルト	850	35.8	豚肉 鶏肉 鶏卵 ほっけ 味噌 加糖卵黄	牛乳 ホタテ のり 練乳	ほうれん草 人参 トマト チンゲン菜	ぜんまい にんにく 生麦 もやし 桃 ねぎ ししいたけ	精白米 精麦 こんにゃく マロニー 砂糖	米サラダ油 ごま油 ごま		
19 (火)	20 (水)	麦ごはん たまごふりかけ 牛乳 いかフライ ツナ和え 凍み豆腐の味噌汁	818	34.9	卵 かつお節 かつおエキス いか そうだかつおのふし 大豆粉 ツナ 凍み豆腐 味噌 豚肉	牛乳	小松菜 人参 トマト	大根 玉ねぎ りんご	精白米 精麦 里芋 パン粉 小麦粉	米白絞油 ごま 大豆油 パーム油 ごま油		
20 (水)	21 (木)	コッペパン ミルククリーム 牛乳 コーングラタン チンゲン菜のサラダ ミネストローネ レモンヨーグルト	897	31.8	ハム 豚肉 かつおエキス粉末	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 乳製品 生乳	人参 チンゲン菜 トマト	玉ねぎ 大根 キャベツ セロリ にんにく レモン オレンジ	小麦粉 砂糖 じゃがいも	ショートニング 米サラダ油 バター パーム油 大豆油		
21 (木)	22 (金)	【秋野菜献立】 きりごぼごはん 牛乳 秋野菜の煮物 もやしの和え物 お米のムース	877	33.6	豚肉 油揚げ 鶏肉 大豆たんぱく かつお節粉末 すけそうたら 加糖卵黄	牛乳 昆布 乳製品	人参 小松菜 さやいんげん	しいたけ もやし ごぼう れんこん しめじ ぎんなん	精白米 精麦 こんにゃく 砂糖 里芋	米サラダ油		
22 (金)	25 (用)	麦ごはん 牛乳 鮭フライ 切干大根と塩昆布の和え物 きのこの味噌汁	850	28.4	紅鮭 豆腐 油揚げ 味噌 そうだかつおの節	牛乳 昆布	人参 トマト	切干大根 しめじ まいたけ りんご	精白米 精麦 パン粉 小麦粉	米白絞油		
25 (用)	27 (水)	中華混ぜごはん 牛乳 野菜きょうざ わかめスープ コーヒート牛乳プリン	814	30.7	豚肉 鶏肉 豆腐 ほっけ 大豆たんぱく かつおエキス粉末	牛乳 わかめ 乳製品 ほたて かき 昆布	人参	たけのこ しいたけ コーン 玉ねぎ 枝豆 きくらげ ねぎ キャベツ にら	精白米 精麦 小麦粉	ごま油 大豆油		
27 (水)	28 (木)	カレー南蛮うどん 牛乳 かぼちゃの天ぷら 浅漬け	826	30.6	豚肉 いわし	牛乳 脱脂粉乳 わかめ チーズ	人参 トマト 小松菜 かぼちゃ	ねぎ キャベツ しめじ 生麦 大根 パナナ りんご	小麦粉 じゃがいも でん粉	米白絞油 米サラダ油 ごま ココア 大豆油 ココナッツミルク		
28 (木)	29 (金)	ロールパン あんずジャム 牛乳 チーズオムレツ 海藻サラダ さつまいものシチュー	845	35.0	鶏卵 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 菜わかめ 昆布 白とさか 赤とさか チーズ 乳製品	人参	もやし 玉ねぎ マッシュルーム あんず	小麦粉 砂糖 こんにゃく さつまいも	ショートニング ごま油 大豆油 米サラダ油		
29 (金)	9/1 (金)	麦ごはん 牛乳 ハムステーキバーベキューソースかけ キャベツの一味和え わかめと里芋の味噌汁	834	29.5	豚肉 乾燥卵白 油揚げ 豆腐 味噌 そうだかつおのふし	牛乳 わかめ	小松菜 人参	りんご 玉ねぎ にんにく キャベツ ねぎ	精白米 精麦 砂糖 里芋	ごま		
1 人 1 食 当 た り の 栄 養 摂 取 量			850	33.0	脂 肪	カルシウム	鉄	ビ タ ミ ン			塩 分	
					g	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
					23.6	434	3.8	434	1.12	0.78	37	3.9

※ 給食材料の都合により、献立内容を一部変更する場合がありますのでご了承をお願いします。

※ A B コースの献立は 1 日ずつずれておりますが、月ごとに同じ献立内容となっています。また、A B コースの献立は、同一調理場内にて調理しています。