

# 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		
9/2 (月)	3 (火)	麦ごはん さかなふりかけ 牛乳 肉だんご もやしのラー油あえ 豚汁	836	30.8	かつお節 いわし節 さば節 むろ節 そうだかつお節 鰹節エキス かつおまぐろエキス ほ 豚肉 豆腐 味噌 鰹節エキス	牛乳 のり 昆布エキス	人参 かぼちゃ粉末	もやし 大根 ねぎ ごぼう 玉ねぎ	精白米 精麦 こんにやく パン粉 ジャがいも コーンスターチ	ごま油 ごま ラー油 豚脂 パーム油 大豆油		
3 (火)	4 (水)	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 ポークピーンズ ほうれん草グラタン わかめサラダ	872	35.5	豚もも肉 大豆 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 わかめ 乳製品 プロセスチーズ	人参 パセリ 赤ピーマン トマト	ブルーベリー 玉ねぎ しいたけ ほうれん草 にんにく 大根	小麦粉 砂糖 水飴 ジャがいも 三温糖	ショートニング 米サラダ油 植物油 マーガリン バター		
4 (水)	5 (木)	麦ごはん 牛乳 チーズ豚肉巻きフライ 小松菜のおひたし きのこ汁 冷凍りんご	858	31.2	豚もも肉 油あげ 豚肉 そうだかつお節 大豆	牛乳 脱脂粉乳 プロセスチーズ	小松菜 人参 トマト	大根 まいたけ しめじ しいたけ ねぎ りんご キャベツ 玉ねぎ にんにく	精白米 精麦 里いも 糸こんにやく パン粉 小麦粉 砂糖	米白絞油 パックソース パーム やし		
5 (木)	6 (金)	食パン いちごジャム&マーガリン 牛乳 ハンバーグトマトソースかけ キャベツと枝豆のサラダ コンソメスープ	861	37.6	豚もも肉 鶏肉 植物性たん白 豚肉 かつおエキス 大豆	牛乳 脱脂粉乳	トマト 人参 ほうれん草	いちご 玉ねぎ にんにく 生姜 キャベツ 枝豆 ねぎ	小麦粉 砂糖 パン粉 三温糖 水飴 ジャがいも	ショートニング 米サラダ油 豚脂 植物油 チキンオイル マーガリン		
6 (金)	9 (月)	中華まぜごはん 牛乳 野菜餃子 ワンタンスープ デラウエアゼリー	840	32.3	豚もも肉 かき ほたてエキス オイスターソース ほっけ 豚肉 大豆たん白 かつおエキス	牛乳	人参 には	もやし ねぎ たけのこ 枝豆 キャベツ しいたけ 玉ねぎ デラウエア ぶどう果汁	精白米 精麦 砂糖 小麦粉 でん粉	ごま油 豚脂 パーム油 植物油 チキンオイル		
9 (月)	10 (火)	パンブキンカレーライス 牛乳 ポイルドウィンナー ごぼうサラダ	899	33.2	豚もも肉 豚肉	牛乳 乳糖 チーズ 粉チーズ 脱脂粉乳 ミルクカルシウム	人参 トマト かぼちゃ	玉ねぎ にんにく 生姜 キャベツ ごぼう パナナ りんご	精白米 精麦 砂糖 小麦粉 粉乳小麦粉ルウ	米サラダ油 ココア パーム油 ジャがいも ココナツミルク からし		
10 (火)	11 (水)	五目うどん 牛乳 中華ラビオリ 大根のごま酢あえ	884	33.7	豚もも肉 鶏肉 かつお節 いわし節 さば節 むろ節 そうだかつお節 植物性たん白 かつおまぐろエキス 鰹節エキス 枝豆 大豆	牛乳	人参 小松菜	ごぼう しいたけ ねぎ 大根 キャベツ 玉ねぎ 生姜 にんにく	小麦粉 里いも	ごま パーム 米サラダ油 やし 米白絞油 植物油		
11 (水)	12 (木)	ビビンバ丼 牛乳 ビビンパナムル 五目スープ レモンカスタードタルト	873	37.0	豚もも肉 大豆 味噌 卵 卵殻カルシウム	牛乳 のり 練乳 クリーム	小松菜 人参 チンゲン菜	ぜんまい にんにく 生姜 もやし ねぎ たけのこ しいたけ レモン果汁	精白米 精麦 砂糖 三温糖 マロニー こんにやく 小麦粉 水飴	米サラダ油 ごま 大豆油 パーム油 ココア カカオ マーガリン		
12 (木)	13 (金)	コッペパン 大豆チョコクリーム 牛乳 つくねのバーベキューソースかけ 野菜サラダ 豆腐スープ	880	35.0	豚もも肉 豆腐 鶏肉 大豆たん白 大豆 かつおエキス	牛乳 脱脂粉乳	人参 チンゲン菜 ほうれん草	ねぎ にんにく キャベツ 玉ねぎ りんご ごぼう	小麦粉 砂糖 でん粉	ショートニング 米サラダ油 ごま チキンオイル		
13 (金)	17 (火)	麦ごはん ひじきの佃煮 牛乳 キャベツメンチカツ 三色おひたし 油麩の味噌汁	837	27.2	豚肉 鶏肉 大豆 豆腐 いわし煮干 油揚げ 味噌 小麦たん白 植物性たん白	牛乳 ひじき	チンゲン菜 人参 トマト	もやし ねぎ りんご 玉ねぎ にんにく キャベツ	精白米 精麦 里いも 小麦粉 砂糖 パン粉	米白絞油 大豆油 豚脂		
17 (火)	18 (水)	麦ごはん 牛乳 ショウロンボウ 切干大根のキムチ炒め いかだんごスープ	863	36.5	豚肉 鶏肉 豚もも肉 いか たらすり身 いかエキス 植物性たん白	牛乳	人参 には チンゲン菜	白菜 大根 もやし きくらげ 切干大根 玉ねぎ 生姜 キャベツ には にんにく ねぎ	精白米 精麦 マロニー 春雨 小麦粉	ごま ごま油 植物油		
18 (水)	19 (木)	【お月見献立】 まいたけごはん 牛乳 ピーナツあえ だんご汁 お月見ゼリー	837	27.0	豚もも肉 油揚げ かつお節 いわし節 さば節 むろ節 そうだかつお節 かつお・まぐろエキス 味噌	牛乳	人参 チンゲン菜	しいたけ まいたけ 枝豆 もやし 大根 ねぎ ぶどう果汁 みかん果汁 ブルーベリー果汁	精白米 精麦 三温糖 里いも 砂糖 白玉だんご 水飴	米サラダ油 ピーナツ		
19 (木)	20 (金)	パンパン 牛乳 エビカツ 大根サラダ ミネストローネ	880	31.7	むきえび 豚もも肉 えびエキス 卵 かつおエキス さば	牛乳 脱脂粉乳	人参 パセリ チンゲン菜 トマト	玉ねぎ セロリー キャベツ 大根 パイン ビクルス 玉ねぎ 梅 赤しそ にんにく	小麦粉 砂糖 マカロニ パン粉 ジャがいも でん粉	ショートニング 米サラダ油 香味油 米白絞油 植物油 チキンオイル		
20 (金)	25 (水)	麦ごはん 牛乳 野菜かまぼこみぞれソースかけ 海藻サラダ 豆腐と豚肉のスープ 型抜きチーズ	814	30.8	たら さば 豆腐 卵白 豚もも肉 かつお節エキス ほたてエキス 味噌	牛乳 チーズ わかめ まわかめ 昆布 まふのり 白とさか 赤とさか	人参 チンゲン菜	玉ねぎ 大根 もやし まいたけ とうもろこし 人参 枝豆 生姜	精白米 精麦 里いも こんにやく でん粉 砂糖	ごま 大豆油 マーガリン ごま油		
25 (水)	26 (木)	麦ごはん 野菜カレーふりかけ 牛乳 ししゃも磯辺フリッター 辛子和え 具だくさん味噌汁	806	26.2	豆腐 油あげ 味噌 大豆 鰹節り節 チキンエキス 鰹節エキス 植物性たん白 いわし煮干	牛乳 大豆 ししゃも あおさ 昆布エキス	小松菜 人参 かぼちゃ ほうれん草	もやし ごぼう ねぎ こんにやく コーンフラワー	精白米 精麦 ジャがいも 小麦粉 こんにやく	米白絞油 ごま やし パーム油		
26 (木)	27 (金)	食パン りんごジャム 牛乳 豆腐ハンバーグきのこあんかけ チンゲン菜のサラダ コーンポタージュ	896	33.9	豆腐 鶏肉 大豆たん白 かつお節	牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ 昆布	人参 パセリ チンゲン菜	おひたけ マッシュルーム しいたけ 生姜 キャベツ 玉ねぎ とうもろこし りんご 大根 ねぎ 汁 みかん果汁 おひたけ	小麦粉 砂糖 でん粉 三温糖 バター 水飴 パン粉	ショートニング 米サラダ油 植物油		
27 (金)	30 (月)	麦ごはん 牛乳 さんまみそオイル 小松菜ののりあえ 南蛮汁 冷凍パイン	852	33.0	さんま 鶏もも肉 生揚げ 味噌 そうだかつお節	牛乳 のり	小松菜 人参	もやし 大根 ねぎ ごぼう パイン	精白米 精麦 こんにやく 砂糖 ジャがいも 水飴	ごま油 大豆白絞油		
30 (月)	9/2 (月)	麦ごはん 牛乳 白身魚フライ ごまあえ のっぺい汁	858	31.6	かわはぎ 豚もも肉 そうだかつお節	牛乳	人参 チンゲン菜 トマト	しいたけ ごぼう りんご 玉ねぎ にんにく	精白米 精麦 里いも こんにやく でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉	米白絞油 ごま油 ごま		
1人1食当たりの栄養摂取量			858	32.4	脂 肪	カルシウム	鉄	ビ タ ミ ン			塩 分	
					g	mg	mg	A μgRE	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	g
					25.7	428	4.3	464	1.04	0.71	35	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おります。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。  
 ※ すべての野菜は加熱調理をしています。