

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		
									ビ タ ミ ン		塩 分	
9/1 (用)	2 (火)	麦ごはん さかなふりかけ 牛乳 中華ラビオリ パンサンスー 中華スープ	821	27.3	そば いわし節 かつお節エキス 鶏肉 豚もも肉 豚肉 豆腐 植物性たん白	牛乳 なたくちいわし のり 青のり 昆布エキス	人参 小松菜 かぼちゃ	ねぎ キャベツ 玉ねぎ 生姜 にんにく きくらげ もやし	精白米 精麦 小麦粉 砂糖 水あめ でん粉 じゃがいも 春雨 米白絞油	ごま油 ごま 植物油脂 豚脂 米白絞油		
2 (火)	3 (水)	2個取りバターロール 牛乳 パンパキングラタン わかめサラダ ミネストローネ	811	30.3	卵 豚もも肉 かつおエキス粉末 たん白加水分解物	牛乳 脱脂粉乳 チーズ わかめ	人参 かぼちゃ 赤ピーマン トマト	大根 玉ねぎ キャベツ セロリ りんご	小麦粉 砂糖 マカロニ じゃがいも	ショートニング マーガリン バター 豚脂 植物油		
3 (水)	4 (木)	麦ごはん 牛乳 生揚げの中華煮 野菜餃子 辛子和え	874	36.2	豚肉 豚もも挽肉 生揚げ ぼたてエキス かき ぼっけ たん白加水分解物	牛乳	人参 小松菜 チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ たけのこ ねぎ しいたけ きくらげ にんにく 生姜 もやし	精白米 精麦 小麦粉 でん粉 砂糖 水あめ	ごま ごま油 大豆油 バーム油 米サラダ油		
4 (木)	5 (金)	コッペパン マーメイド&マーガリン 牛乳 かぼちゃチーズクロック キャベツのサラダ ほうれん草のスープ	803	29.3	豚もも肉 大豆粉 たん白加水分解物 動物性たん白	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	人参 チンゲン菜 チンゲン菜 ほうれん草	キャベツ とうもろこし かぼちゃ マッシュルーム えのきたけ オレンジ 夏みかん	小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖 水あめ	ショートニング チキンオイル 植物油 米サラダ油 米白絞油		
5 (金)	8 (用)	【お月見献立】 秋の香りごはん 牛乳 ピーナッツ和え 月見だんご汁 十五夜ゼリー	828	27.9	豚もも肉 油揚げ そうだかつお	牛乳	人参 小松菜 チンゲン菜	大根 ねぎ しいたけ しめじ まいたけ もやし みかん ぶどう	精白米 精麦 上新粉 砂糖 三温糖 水あめ さといも	ピーナッツ 植物油 米サラダ油		
8 (用)	9 (火)	麦ごはん たまごふりかけ 牛乳 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ 大根のごま酢和え さつまいも汁	870	28.9	鶏肉 卵 豆腐 味噌 大豆たん白 かつお節 かつおエキス そうだかつお	牛乳 のり	人参 小松菜 赤ピーマン 黄ピーマン	大根 ねぎ しいたけ 生姜 りんご	精白米 精麦 パン粉 砂糖 三温糖 さつまいも	ごま 植物油 米サラダ油		
9 (火)	10 (水)	辛しそとタンメン 牛乳 肉だんごのもち米煮しめ もやしのサラダ 冷凍りんご	846	38.6	豚肉 豚もも肉 鶏肉 味噌	牛乳 なたくちいわし	人参 小松菜 チンゲン菜	キャベツ 玉ねぎ ねぎ しいたけ にんにく 生姜 もやし とうもろこし りんご	小麦粉 パン粉 砂糖 水あめ もち米 でん粉	ごま油 豚脂 大豆油 米サラダ油		
10 (水)	11 (木)	ボークカレー 牛乳 ヒレカツ 小松菜とキャベツのサラダ	899	32.0	豚もも肉 豚ヒレ肉 味噌 大豆粉 ボークエキス ぼたてエキス たん白加水分解物	牛乳 脱脂粉乳 乳糖 チーズ ミルクカルシウム バター ミルクパウダー ココナッツミルクパウダー	人参 小松菜 トマト	玉ねぎ にんにく 生姜 キャベツ レモン マンゴ バルバ パナ バイナップル りんご	精白米 精麦 小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖 はちみつ コンスターチ じゃがいも 卵小麦粉ルウ	ごま バター ラード 豚脂 ココア 植物油 米白絞油 米サラダ油		
11 (木)	12 (金)	食パン 大豆チョコクリーム 牛乳 茄子のトマトグラタン 枝豆のサラダ コンとわかめのスープ お米のクレープ	890	29.8	豚肉 卵 豆腐 大豆粉 植物レシチン かつおエキス粉末 たん白加水分解物	牛乳 脱脂粉乳 チーズ ミルクカルシウム オーグルト わかめ	人参 チンゲン菜 トマト	枝豆 なす 玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム にんにく りんご ぶどう	小麦粉 でん粉 砂糖 練乳	大豆油 バター ショートニング ココア カカオ豆 バーム油 チキンオイル 米サラダ油		
12 (金)	16 (火)	麦ごはん 牛乳 白身魚フライ ひじきともやしの和え物 すいとん	899	32.1	ホキ 豚もも肉 卵 油揚げ 味噌 そうだかつお	牛乳 ひじき	人参 小松菜 トマト ほうれん草	玉ねぎ ねぎ もやし にんにく りんご	精白米 精麦 小麦粉 パン粉 でん粉 片栗粉 砂糖	ごま 植物油 米白絞油		
16 (火)	17 (水)	中華混ぜごはん 牛乳 中華サラダ ワンタンスープ ココアワッフル	841	32.4	豚もも肉 豚もも挽肉 卵 ぼたてエキス かき ぼっけ かつおエキス粉末 たん白加水分解物	牛乳	人参 チンゲン菜 ほうれん草	玉ねぎ たけのこ 枝豆 しいたけ きくらげ もやし りんご	精白米 精麦 小麦粉 パン粉 コーンフラワー 春雨 でん粉	ごま ごま油 大豆油 ココア マーガリン 豚脂 チキンオイル 米サラダ油		
17 (水)	18 (木)	麦ごはん 大豆ふりかけ 牛乳 ししゃもの磯辺フリッター 切り干し大根の和え物 豚汁	802	28.8	ししゃも 豚もも肉 大豆 豆腐 味噌 そうだかつお	牛乳 あおさのり 黒のり	人参 小松菜 かぼちゃ	切干大根 ごぼう 大根 ねぎ 生姜	精白米 精麦 砂糖 小麦粉 コーンフラワー じゃがいも こんにやく	ごま バーム油 米白絞油		
18 (木)	19 (金)	パンパン 牛乳 寄せ焼きのトマトソースかけ チンゲン菜サラダ シーフードスープ 型抜きチーズ	879	38.0	豚肉 いか えび あさり ぼたてエキス かつお節エキス 植物性たん白 たん白加水分解物	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	人参 チンゲン菜 トマト	玉ねぎ 枝豆 もやし マッシュルーム 生姜 にんにく パイナップル りんご	小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	ごま ごま油 豚脂 ショートニング マーガリン ココア 植物油		
19 (金)	22 (用)	麦ごはん 牛乳 納豆 信田煮 小松菜のアーモンド和え きのこの味噌汁	829	32.3	納豆 油揚げ 鶏肉 卵 ぼっけ 豆腐 味噌 植物性たん白加水分解物 そうだかつお かつおエキス	牛乳 ひじき	人参 小松菜 ほうれん草	しめじ まいたけ 大根 ねぎ	精白米 精麦 小麦粉 砂糖 春雨	アーモンド 植物油		
22 (用)	25 (水)	麦ごはん のりの佃煮 牛乳 じゃがいものそばろ煮 キャベツメンチカツ レモン風味和え	890	29.5	豚もも挽肉 大豆粉 鶏肉 かつお節 かつお にぼし 植物性たん白	牛乳 のり ひじき なたくちいわし	人参 チンゲン菜	玉ねぎ 生姜 キャベツ グリンピース レモン	精白米 精麦 パン粉 砂糖 三温糖 水あめ じゃがいも こんにやく 豆腐	米サラダ油 米白絞油 豚脂 植物油		
25 (水)	26 (木)	コッペパン りんごジャム 牛乳 ハンバーグきのこソースかけ コーンサラダ コンソメスープ アーモンド小魚	821	38.3	鶏肉 豚もも肉 豚肉 かつおエキス 植物性たん白 たん白加水分解物	牛乳 脱脂粉乳 なたくちいわし	人参 小松菜 トマト ほうれん草	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし もやし 生姜 りんご ぶどう	小麦粉 パン粉 砂糖 水あめ	アーモンド ごま 植物油 ショートニング バター 豚脂 米サラダ油 チキンオイル		
26 (木)	29 (用)	麦ごはん 牛乳 いわしのごま味噌ホイル巻 大根サラダ わかめの味噌汁	800	28.7	いわし 油揚げ 味噌 そうだかつお	牛乳 わかめ	人参 チンゲン菜	大根 ねぎ	精白米 精麦 砂糖 水あめ じゃがいも	ごま ごま油 植物油		
29 (用)	30 (火)	麦ごはん 牛乳 チーズ豚肉巻きフライ おかか和え 南蛮汁	864	36.4	豚ロース肉 豚もも肉 味噌 生揚げ たら そうだかつお かつお節 かつお粉末 エリ グチ	牛乳 チーズ ちりめんじゃこ	人参 小松菜 トマト	もやし 大根 ねぎ ごぼう 玉ねぎ にんにく りんご	精白米 精麦 小麦粉 パン粉 砂糖 こんにやく	ごま ごま油 大豆油 米白絞油		
30 (火)	9/1 (用)	食パン レーズンクリーム 牛乳 豚肉のトマト煮 ごぼうサラダ 肉だんごと野菜のスープ	875	38.6	豚もも肉 豚肉 鶏肉 かつおエキス チキンエキス 植物性たん白 たん白加水分解物	牛乳 脱脂粉乳 全粉乳 濃縮乳 ホエイパウダー 脱脂乳パウダー 糖乳パウダー	青ピーマン チンゲン菜 トマト 人参	玉ねぎ キャベツ にんにく マッシュルーム しめじ ごぼう りんご ぶどう	小麦粉 パン粉 砂糖 水あめ じゃがいも	ショートニング 植物油 チキンオイル 豚脂 米サラダ油		
1 人 1 食 当 た り の 栄 養 摂 取 量			850	32.4	脂 肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン		塩 分 g		
					26.3	453	4.4	A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	3.8

※ 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。
 ※ AB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、AB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。