

令和6年9月分

日 曜	献立名		食 品 名			カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
	主食・おかず・牛乳	赤の仲間 血や肉や卵になるもの	緑の仲間 からだの調子を整えるもの	黄の仲間 エネルギーになるもの				
2 月	牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	595	19.3	15.8
		なすと厚揚げのマーボー炒め	あつあげ ぶたにく だいず みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ なす グリンピース	あぶら さとう かたくりこ			
3 火	牛乳	中華和え	ワカメ	きゅうり だいこん	ごま さとう ごまあぶら	600	26.5	18.3
		黒糖パン	ぎゅうにゅう		パン こくとう			
4 水	牛乳	かぼちゃのチーズ焼き	ツナ チーズ	かぼちゃ たまねぎ ブロッコリー しめじ	ノンエッグマヨネーズ	648	24.8	17.7
		マカロニスープ	ハム	こまつな たまねぎ にんじん	マカロニ			
5 木	牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	598	24.8	23.1
		イカ団子のうま煮	イカだんご とりにく がんもどき さつまあげ	にんじん れんこん いんげん ごぼう こんにゃく	さとう			
6 金	牛乳	土佐和え	かつおぶし	ほうれんそう きゅうり にんじん	さとう	634	22.1	18.8
		コッペパン	ぎゅうにゅう		パン			
7 土	牛乳	ボウゼフライ	ボウゼフライ		あぶら	650	20.6	17.7
		ブロッコリーサラダ		ブロッコリー カリフラワー にんじん	ごまドレッシング			
8 日	牛乳	ミネストローネ	だいず ぶたにく	にんじん えだまめ エリンギ たまねぎ パセリ トマト	じゃがいも	634	22.1	18.8
		スタミナ焼肉丼	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ もやし にら	こめ おしむぎ さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ ごま			
9 月	牛乳	ひじきのすだち酢和え	ひじき かまぼこ	きゅうり すだち	さとう ごま	650	20.6	17.7
		ごはん	ぎゅうにゅう		こめ			
10 火	牛乳	碗茶揚げ	ちくわ たまご	ぼんちや	こむぎこ あぶら	611	24.6	14.5
		梅和え		はくさい きゅうり うめ				
11 水	牛乳	もずくのみそ汁	あつあげ もずく みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ		611	24.6	14.5
		コッペパン	ぎゅうにゅう		パン			
12 木	牛乳	サクのクリームスバゲティ	サク ぎゅうにゅう スkimミルク チーズ	にんじん たまねぎ ほうれんそう マッシュルーム	スバゲティ あぶら こめこ パター	634	20.1	15.3
		チンゲンサイサラダ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ コーン にんじん	ゆずかつおドレッシング			
13 金	牛乳	どうもろこしご飯	ぎゅうにゅう	コーン	こめ	611	19.2	17.8
		肉じゃが	ぎゅうにく ぶたにく さつまあげ	たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ	あぶら じゃがいも さとう			
14 土	牛乳	春雨の酢の物		にんじん きゅうり	はるさめ さとう ごま ごまあぶら	648	26.6	16.9
		コッペパン りんごジャム	ぎゅうにゅう		パン りんごジャム			
15 日	牛乳	豚肉の中華炒め	ぶたにく イカ	しょうが たけのこ にんじん ヤングコーン たまねぎ チンゲンサイ	さとう ごまあぶら あぶら かたくりこ	611	19.2	17.8
		ショーロンポー	ショーロンポー					
16 月	牛乳	カレーピラフ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん コーン えだまめ	こめ あぶら カレールフ	643	28.9	23.9
		ミルクスープ	とりにく ぎゅうにゅう	こまつな たまねぎ にんじん しめじ	おじゃがもち			
17 火	牛乳	スペシャルデザート			スペシャルデザート	643	28.9	23.9
		セルフお月見バーガー	ぎゅうにゅう ハンバーグ めだまやき	キャベツ	パン さとう			
18 水	牛乳	オニオンスープ	とりにく	たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう		606	25.2	14.7
		お月見ゼリー			おつきみゼリー			
19 木	牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	631	28.7	22.1
		サワラのねぎみそ焼き	サワラ みそ	しょうが ねぎ	さとう			
20 金	牛乳	たくあん和え		たくあん もやし にんじん	さとう	629	22.3	18.8
		厚揚げのすまし汁	あつあげ かまぼこ ワカメ	たまねぎ にんじん えのきたけ				
21 土	牛乳	コッペパン	ぎゅうにゅう		パン	608	23.9	13.7
		ポークチャップ 添え野菜	ぶたにく	たまねぎ にんじん パセリ ブロッコリー カリフラワー	さとう かたくりこ			
22 日	牛乳	野菜ゴロゴロスープ	とりにく	れんこん たまねぎ にんじん えだまめ	さつまいも	617	28.7	19.0
		ごはん	ぎゅうにゅう		こめ			
23 月	牛乳	ザンギ 漬漬	とりにく しおこんぶ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん	かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	594	24.6	13.9
		みそ汁	さつまあげ みそ	たまねぎ こまつな にんじん だいこん ねぎ				
24 火	振替休日のため給食なし							
25 水	牛乳	大豆ドライカレー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひよこまめ えんどうまめ レンズまめ あずき チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム トマト	こめ おしむぎ けんまい あかこめ たかきび もちむぎ あぶら カレールフ さとう	608	23.9	13.7
		海藻サラダ	ワカメ くきワカメ こんぶ あかたさかひり しるふのり しるとさかひり	だいこん はくさい	あおじそドレッシング			
26 木	牛乳	小型コッペパン	ぎゅうにゅう		パン	617	28.7	19.0
		野菜たっぷり塩ラーメン	ぶたにく	にんじん もやし キャベツ コーン ねぎ	ちゅうかめん ごまあぶら			
27 金	牛乳	ほうれん草のナムル	とりにく	ほうれんそう にんじん	さとう ごまあぶら ごま	594	24.6	13.9
		ごはん	ぎゅうにゅう		こめ			
28 土	牛乳	メルルーサの南蛮漬	メルルーサ	きゅうり たまねぎ にんじん	かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	595	22.5	16.2
		具だくさんみそ汁	あつあげ あぶらあげ みそ	だいこん しめじ たまねぎ にんじん ねぎ				
29 日	牛乳	チキンライス	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム	こめ パター	595	22.5	16.2
		シーフードチャウダー	イカ かまぼこ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ いんげん	マカロニ パター こめこ			

物質の購入、その他の都合による変更をご了承ください。