

# 9月 給食献立表

2023年

3歳以上児

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	栄養量
1 金	御飯 みそ汁 鶏の唐揚げ ひじきの煮物 りんご	牛乳 甘酒の野菜ケーキ	淡色辛みそ・鶏もも40g 油揚げきざみ・牛乳・調整豆乳・卵	米・チルドポテト・小麦粉 かたくり粉・揚げ油・ごま油・砂糖 ホットケーキミックス・オリーブ油	小松菜・たまねぎ・しょうが・干しひじき にんじん・むきえだまめ・りんご かぼちゃライス・ほうれんそう・レーズン	エネルギー(kcal) 565 たんぱく質(g) 19.8 脂質(g) 19.0 食塩相当量(g) 1.5
2 土	チキンクリームライス ジュース 大豆と塩昆布サラダ フルーツゼリー	牛乳 ドーナツ	鶏もも皮なしコマ・牛乳 だいず水煮・木綿豆腐・きな粉	米・食塩不使用バター・小麦粉 マヨネーズ・白いりごま クールゼリーの素 ホットケーキミックス・白玉粉・砂糖 油	たまねぎ・乾しいたけスライス 飲む野菜と果実グレープ味・きゅうり キャベツ・塩昆布・西洋なし缶詰 あんず缶詰	エネルギー(kcal) 662 たんぱく質(g) 23.6 脂質(g) 18.6 食塩相当量(g) 1.1
3 日	御飯 真沢山汁 さわらの西京焼き 茄子とかぼちゃの焼き浸し キウイフルーツ	牛乳 あんチーズどらやき	木綿豆腐・油揚げきざみ さわら切り身40g・淡色辛みそ 糸かつお・牛乳・卵・こしあん クリームチーズ	米・砂糖・油・ホットケーキミックス はちみつ	大根・にんじん・青ねぎ・なす乱切り かぼちゃライス・キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 585 たんぱく質(g) 24.1 脂質(g) 16.5 食塩相当量(g) 1.5
4 月	あるもの炊き込みご飯 みそ汁 串なしカツ マカロニサラダ パナナ	牛乳 ココア蒸しパン	ツナ・花かつお・淡色辛みそ 豚もも肉スライス・卵 カニ風味フレーク・牛乳	米・白いりごま・おつゆ チルドポテト・小麦粉・パン粉 揚げ油・マカロニ・マヨネーズ ホットケーキミックス	切干しいたけ・干しひじき カットわかめ・コーン・たまねぎ・きゅうり にんじん・塩昆布・ばなな	エネルギー(kcal) 675 たんぱく質(g) 26.6 脂質(g) 22.5 食塩相当量(g) 2.1
5 火	さんまかば焼き丼 きのこ汁 海苔和え フルーツヨーグルト	牛乳 さつま芋チップス	さんま・しつとりそぼろ卵・ツナ プレーンヨーグルト・牛乳	米・かたくり粉・油・砂糖 さつまいも・揚げ油	青ねぎ・えのきたけ 乾しいたけスライス・なめこ・エリンギ 長ネギ・にんじん・ほうれんそう キャベツ・刻みのり・白桃缶・日本なし ぶどう缶詰	エネルギー(kcal) 580 たんぱく質(g) 22.1 脂質(g) 20.4 食塩相当量(g) 1.8
6 水	食パン・ブルーベリージャム トマトスープ ポークチョップソーテー ポテトマカロニサラダ オレンジ	牛乳 おやつ焼きそば	ベーコンスライス 豚肩ロース肉スライス40g ロースハムスライス・牛乳・豚ひき	食パン50g・ブルーベリージャム 小麦粉・オリーブ油・マカロニ チルドポテト・さつまいも・砂糖 白すりごま・蒸し中華めん・油	たまねぎ・キャベツ・トマト缶・きゅうり オレンジ・にんじん・ピーマンスライス あおのり	エネルギー(kcal) 585 たんぱく質(g) 22.4 脂質(g) 21.2 食塩相当量(g) 2.0
7 木	近江ちゃんぼん(滋賀) しゅうまい やわらか杏仁豆腐	牛乳 鮭おにぎり	豚もも肉スライス・鶏ひき肉 木綿豆腐・杏仁豆腐・牛乳 さけ骨取り80g	ラーメン・かたくり粉・焼売の皮・米 揚げ玉・白いりごま・ごま油	キャベツ・もやし・にんじん・長ネギ たまねぎ・しょうが・みかん缶詰 パインアップル缶詰・さくらんぼ缶詰 青ねぎ	エネルギー(kcal) 566 たんぱく質(g) 24.5 脂質(g) 12.9 食塩相当量(g) 1.5
8 金	懐かしハヤシ まめびよココア味 ごまドレッシングサラダ フルーツゼリー	牛乳 かぼちゃケーキ	牛もも肉スライス まめびよココア味 ロースハムスライス・牛乳・卵	米・油・砂糖・白すりごま グレープゼリーの素 ホットケーキミックス 食塩不使用バター	たまねぎ・キャベツ・にんじん・きゅうり コーン・かぼちゃライス	エネルギー(kcal) 662 たんぱく質(g) 22.7 脂質(g) 20.6 食塩相当量(g) 1.7
9 土	洋風菜ごぼん 野菜スープ フライドチキン きのこサラダ 梨	牛乳 さつま芋蒸しパン	ベーコンスライス・鶏もも40g・卵 牛乳・調整豆乳	米・むき栗・小麦粉・揚げ油・砂糖 白いりごま・ごま油・油・さつまいも	たまねぎ・キャベツ・にんじん・エリンギ えのきたけ・ほうれんそう・コーン 日本なし	エネルギー(kcal) 653 たんぱく質(g) 20.4 脂質(g) 20.1 食塩相当量(g) 1.3
10 日	そぼろ丼 五目汁 いが栗揚げ フルーツくるみ	牛乳 チョコ風味わらびもち	豚ひき・鶏ひき肉・鶏糸卵・卵 牛乳	米・油・白いりごま・むき栗・砂糖 小麦粉・干しうめ・揚げ油 黒砂糖・かたくり粉	たまねぎ・いんげん・しょうが・刻みのり ほうれんそう・エリンギ・しめじ・もやし かぼちゃライス・粉寒天 パインアップル缶詰・みかん缶詰 白桃缶・さくらんぼ缶詰	エネルギー(kcal) 635 たんぱく質(g) 21.6 脂質(g) 16.6 食塩相当量(g) 1.2
11 月	御飯 みそ汁 タンダーサーモンフライ 骨太サラダ キウイフルーツ	牛乳 ピザトースト	油揚げきざみ・淡色辛みそ さけ切り身40g・プレーンヨーグルト 卵・しらす干し・カニ風味フレーク 牛乳・ウインナー・ミックスチーズ	米・さいとも・イチゴジャム・小麦粉 パン粉・揚げ油・白いりごま・砂糖 白すりごま・食パン30g	にんじん・切干しいたけ・干しひじき ミックスベジタブル・みずな・きゅうり キウイフルーツ・たまねぎ	エネルギー(kcal) 618 たんぱく質(g) 28.9 脂質(g) 19.8 食塩相当量(g) 2.0
12 火	御飯 わかめスープ 麻婆豆腐 チョレギサラダ パナナ	牛乳 ベーコンポテトパイ	木綿豆腐・豚ひき・牛乳 ベーコンスライス	米・白いりごま・ごま油・砂糖 かたくり粉・春巻の皮・チルドポテト 揚げ油	カットわかめ・たまねぎ・しょうが 長ネギ・キャベツ・きゅうり・刻みのり レモン・ばなな	エネルギー(kcal) 595 たんぱく質(g) 21.5 脂質(g) 23.3 食塩相当量(g) 2.3
13 水	カラフルピラフ ジュース いもくりコロケ しらたきのごサラダ ぶどう	牛乳 クレープ(ヨーグルト風味)	鮭フィレ・スクランブルエッグ 豚ひき・淡色辛みそ・卵 ロースハムスライス・牛乳	米・油・食塩不使用バター さつまいもライス・さいとも・むき栗 砂糖・小麦粉・パン粉・揚げ油 フレンチドレッシング	たまねぎ・ピーマンスライス・にんじん 飲む野菜と果実デザート・えのきたけ エリンギ・きゅうり・ぶどう	エネルギー(kcal) 675 たんぱく質(g) 21.0 脂質(g) 21.2 食塩相当量(g) 1.1
14 木	ナポリタン まめびよイチゴ味 彩りサラダ フルーツカクテル	牛乳 キンパ風チャーハン	ウインナー・パルメザンチーズ まめびよイチゴ味・牛乳・豚ひき	スパゲティ・油・食塩不使用バター チルドポテト・マヨネーズ 黒いりごま・砂糖・米・ごま油	ピーマンスライス・たまねぎ マッシュルーム水煮缶詰・キャベツ きゅうり・ミニトマト・りんご缶詰 みかん缶詰・白桃缶・パナナ ほうれんそう・にんじん・たくあん 刻みのり	エネルギー(kcal) 675 たんぱく質(g) 20.6 脂質(g) 22.0 食塩相当量(g) 1.8
15 金	御飯 かき玉汁 石狩鍋(北海道) 南瓜とひじきの和え物 オレンジ	牛乳 パンケーキ	ウインナー・卵・さけ切り身40g 焼き豆腐・淡色辛みそ・ツナ・牛乳 調整豆乳	米・かたくり粉 ホットケーキミックス・砂糖・油	キャベツ・たまねぎ・しめじ・はくさい 乾しいたけスライス・長ネギ・しゅんぎく にんじん・かぼちゃライス・干しひじき オレンジ・パインアップル缶詰	エネルギー(kcal) 577 たんぱく質(g) 26.0 脂質(g) 16.9 食塩相当量(g) 1.7
16 土	御飯 すまし汁 さばの竜田揚げ キウイフルーツ	牛乳 ソーセージのお好み焼き	絹ごし豆腐・卵・さけ切り身40g 鶏もも皮なしコマ・牛乳 魚肉ソーセージ・ミックスチーズ	米・かたくり粉・揚げ油・ごま油 砂糖・チルドポテト・小麦粉・油 マヨネーズ	エリンギ・むきえだまめ・しょうが レンコンスライス・ごぼう・にんじん たけのこ水煮・納豆・キウイフルーツ キャベツ	エネルギー(kcal) 578 たんぱく質(g) 24.1 脂質(g) 19.5 食塩相当量(g) 1.4
17 日	御飯 ほうれん草のスープ ディアボロ風チキン ツナサラダ パナナ	牛乳 プリンアラモード	鶏もも40g・ツナ・牛乳 ホイップクリーム	米・オリーブ油・食塩不使用バター 油・砂糖・プリンミックス	ほうれんそう・大根・たまねぎ・セロリ 赤唐辛子・キャベツ・きゅうり・にんじん ばなな・みかん缶詰・さくらんぼ缶詰	エネルギー(kcal) 572 たんぱく質(g) 18.6 脂質(g) 22.4 食塩相当量(g) 1.4
18 月	御飯 すまし汁 けいちゃん(岐阜) えびのおろしサラダ ふかし芋	牛乳 あんドーナツ	油揚げきざみ・鶏もも皮なしコマ 淡色辛みそ・むきえび・牛乳 ゆであずき2号缶	米・油・砂糖・さつまいも 黒いりごま・ホットケーキミックス 揚げ油	小松菜・にんじん・えのきたけ・キャベツ もやし・にら・しょうが・きゅうり だいこんおろし・りんご・キウイフルーツ 柿	エネルギー(kcal) 571 たんぱく質(g) 26.1 脂質(g) 11.1 食塩相当量(g) 1.7
19 火	味噌ラーメン カニ風味豆腐シュウマイ フルーツ入り牛乳寒天	牛乳 おかかおにぎり	豚ひき・淡色辛みそ カニ風味フレーク・木綿豆腐 はんぺん・牛乳・糸かつお	ラーメン・油・かたくり粉・焼売の皮 砂糖・米・白いりごま	もやし・にんじん・キャベツ・コーン 長ネギ・たまねぎ・粉寒天 さくらんぼ缶詰・黄桃缶・西洋なし缶詰	エネルギー(kcal) 611 たんぱく質(g) 25.6 脂質(g) 14.4 食塩相当量(g) 2.3
20 水	御飯 切干しとあげの甘酒汁 おふの唐揚げ さいとも白和え オレンジ	牛乳 りんごケーキ	油揚げきざみ・淡色辛みそ 木綿豆腐・牛乳・調整豆乳	米・焼きふ・砂糖・かたくり粉 揚げ油・さいとも・白すりごま 白いりごま・小麦粉・油・粉糖	切干しいたけ・長ネギ・たまねぎ にんじん・セロリ・はくさい・しょうが ほうれんそう・まいたけ・オレンジ りんご	エネルギー(kcal) 569 たんぱく質(g) 17.0 脂質(g) 14.0 食塩相当量(g) 1.7
21 木	御飯 春雨スープ かじきの中華ソース じゃがチー塩昆布和え パナナ	牛乳 ガトーショコラ	ロースハムスライス かじき切身40g・クリームチーズ 糸かつお・牛乳・卵	米・春雨・かたくり粉・揚げ油 ごま油・砂糖・チルドポテト ホットケーキミックス 食塩不使用バター	大根・にんじん・長ネギ 赤ピーマンスライス・しょうが・塩昆布 レモン・ばなな	エネルギー(kcal) 582 たんぱく質(g) 22.4 脂質(g) 16.0 食塩相当量(g) 1.6
22 金	御飯 おろし菜汁 すき焼き風煮 ほうれん草のツナチーズ焼き キウイフルーツ	牛乳 ハムコーン蒸しパン	牛もも肉スライス・焼き豆腐・ツナ ミックスチーズ・牛乳・調整豆乳 ロースハムスライス	米・さつまいもスライス・さいとも 砂糖・食塩不使用バター ホットケーキミックス・油	にんじん・大根・長ネギ・はくさい 小松菜・たまねぎ・ほうれんそう・コーン かぼちゃライス・キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 574 たんぱく質(g) 24.7 脂質(g) 17.7 食塩相当量(g) 1.6
23 土	どうぶとときのこのうどん かつおのポテタル焼き 寒天フルーツ	牛乳 きなこおはぎ	木綿豆腐・鶏もも皮なしコマ かつお・ロースハムスライス パルメザンチーズ・牛乳・こしあん きな粉	うどん冷凍・チルドポテト 食塩不使用バター・マヨネーズ 砂糖・米	はくさい・エリンギ・えのきたけ なめこ水煮缶詰・なめ茸・たまねぎ レモン・粉寒天・ぶどう缶詰 みかん缶詰・白桃缶・さくらんぼ缶詰	エネルギー(kcal) 569 たんぱく質(g) 25.8 脂質(g) 17.7 食塩相当量(g) 1.8
24 日	御飯 いとこ汁 きのこおひたしのかき揚げ 海藻サラダ ぶどう	牛乳 肉まん	ゆであずき2号缶・木綿豆腐・牛乳 豚ひき	米・さいとも・さつまいも てんぷら粉・揚げ油・オリーブ油 小麦粉・砂糖・油・ごま油・春雨	いんげん・にんじん・ごぼう・なす しめじ・まいたけ・エリンギ・えのきたけ きくらげ・糸みつば・海藻ミックス アボカド・たまねぎ・レタス・ぶどう たけのこ・乾しいたけスライス・長ネギ しょうが	エネルギー(kcal) 583 たんぱく質(g) 15.8 脂質(g) 18.2 食塩相当量(g) 0.9
25 月	御飯 もやしのスープ ブルコギ風炒め やみつぎキャベツ りんご	牛乳 ヨーグルトケーキ	豚肩ロース肉スライス ロースハムスライス・牛乳 プレーンヨーグルト・卵	米・かたくり粉・砂糖・白すりごま ごま油・白いりごま ホットケーキミックス・油	もやし・えのきたけ・青ねぎ・たまねぎ にんじん・ピーマンスライス・キャベツ にら・焼きのり・りんご	エネルギー(kcal) 585 たんぱく質(g) 20.5 脂質(g) 21.6 食塩相当量(g) 1.6
26 火	御飯 豚汁 たらのコーンマヨネーズ焼き 火にかまの中華サラダ キウイフルーツ	牛乳 さつま芋とりんごのパイ包み	豚もも肉スライス・木綿豆腐 淡色辛みそ・たら切り身40g カニ風味フレーク・牛乳	米・さつまいもスライス・油 マヨネーズ・春雨・砂糖・ごま油 春巻の皮・さつまいもライス 食塩不使用バター・グラニュー糖	大根・小松菜・たまねぎ・コーン カットわかめ・きゅうり・にんじん キウイフルーツ・りんご・レモン	エネルギー(kcal) 578 たんぱく質(g) 21.0 脂質(g) 18.3 食塩相当量(g) 1.6
27 水	黒糖パン 野菜スープ チキンリバーベキューソース さつま芋南瓜サラダ パナナ	牛乳 おやつチャーハン	ベーコンスライス・鶏もも40g・牛乳 しらす干し・干しえび・卵	黒糖パン50g・食塩不使用バター 砂糖・油・さつまいもスライス マヨネーズ・米・ごま油・白いりごま	キャベツ・にんじん・たまねぎ 乾しいたけスライス・エリンギ・まいたけ コーン・かぼちゃライス・きゅうり レーズン・ばなな・長ネギ・レタス	エネルギー(kcal) 569 たんぱく質(g) 20.2 脂質(g) 20.8 食塩相当量(g) 2.0
28 木	御飯 みそ汁 豆腐ハンバーグのあんかけ ひじきの和え物 オレンジ	牛乳 マロンパウンドケーキ	油揚げきざみ・淡色辛みそ・豚ひき 木綿豆腐・牛乳・卵	米・パン粉・砂糖・かたくり粉 白すりごま・油・グラニュー糖 小麦粉・食塩不使用バター 栗甘露煮	かぼちゃライス・しめじ・納豆 たまねぎ・青ねぎ・干しひじき・キャベツ きゅうり・にんじん・オレンジ	エネルギー(kcal) 592 たんぱく質(g) 19.0 脂質(g) 19.9 食塩相当量(g) 1.5
29 金	月見カレー コーンスローサラダ 柿ようかん	牛乳 いもごま団子	鶏むね皮なしコマ・鶏ひき肉 目玉焼風まるオムレツ ロースハムスライス・牛乳・卵	米・油・砂糖・マヨネーズ さつまいもライス・白玉粉 白いりごま・揚げ油	たまねぎ・にんじん・ピーマンスライス しょうが・りんご・キャベツ・きゅうり・柿 粉寒天	エネルギー(kcal) 667 たんぱく質(g) 22.8 脂質(g) 21.3 食塩相当量(g) 2.1
30 土	ミートソーススパゲティ まめびよイチゴ味 ひじきと小松菜のサラダ マスカットゼリー	牛乳 わかめおにぎり	豚ひき・牛ひき・まめびよイチゴ味 ツナ・牛乳	スパゲティ・オリーブ油・白すりごま マヨネーズ・マスカットゼリーの素 米	たまねぎ・にんじん ホールトマト缶1号缶・干しひじき 小松菜・コーン・炊き込みわかめ	エネルギー(kcal) 659 たんぱく質(g) 21.9 脂質(g) 20.4 食塩相当量(g) 1.3

## ☆ 今月の平均給食と栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	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	食物繊維	食塩相当量
606 kcal	22.4 g	18.8 g	87.3 g	243 mg	2.3 mg	179 μgRAE	0.32 mg	0.38 mg	27 mg	4.9 g	1.6 g

仕入状況によりメニューが変更する場合があります