



9月 給食献立予定表

行事等	日・曜日	献立名	アレルギー原因物質特定7品目				あか				みどり				き		調味料	栄養価				
			小麦	卵	乳	エビ	主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品		5群	6群	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)		脂質(エネルギー%)	カルシウム(mg)			
			そば	花生	1群	2群	3群	4群	5群	6群												
2月		黒糖ロールパン													パン 黒砂糖							
		牛乳																				
		メキシカンポークソテー														豚肉 チーズ	人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト 生姜 にんにく	じゃが芋 砂糖	菜種油 米油	塩 鶏がらスープ デミグラスソース ケチャップ ウスターソース ワイン 胡椒		
		ベーコンと野菜のスープ														ベーコン	人参	キャベツ とうもろこし		パセリ粉 ワイン 鶏がらスープ 塩 胡椒 コンソメ		
3月		ごはん													米	米油						
		牛乳																				
		焼き塩鯖														塩さば						
		大豆の磯煮														大豆 ひじき	人参 枝豆	砂糖	ごま油	醤油 酒 みりん 和風だし		
		冬瓜のみそ汁														豆腐 みそ 油揚げ	葉ねぎ	冬瓜 玉ねぎ えのきたけ		削り節		
4月		菜めし													京菜 大根菜							
		牛乳																				
		さっぱりレモンの豚ねぎ炒め														豚肉	葉ねぎ	もやし にんにく レモン	砂糖	ごまごま油	酒 塩 胡椒 中華だし	
		春雨スープ														豆腐 ベーコン	人参	玉ねぎ とうもろこし	春雨		チンタン ブイヨン 塩 胡椒 酒 醤油	
		乳酸菌飲料(アシッドミルク)															乳製品					
5月		ジャンバラヤ														ウインナー	赤パプリカ トマト	玉ねぎ とうもろこし	米	バター 米油	塩 胡椒 鶏がらスープ 炒りパウダー ワイン	
		牛乳																				
		お豆とかぼちゃのコロッケ														いんげん豆 大豆	かぼちゃ		パン粉 小麦粉 砂糖	菜種油	塩	
		レタスと卵のスープ														豆腐 卵	人参	レタス しめじ	でん粉		醤油 塩 胡椒 鶏がらスープ 洋風だし	
6月		ごはん													米	米油						
		牛乳																				
		鱈の蒲焼き														いわし						
		キャベツのおひたし																				
		なす入り豚汁														豚肉 豆腐 みそ	人参 葉ねぎ	なす こんにやく 玉ねぎ	じゃが芋		削り節 唐辛子粉	
9月		ピザトースト														ベーコン チーズ	ピーマン トマト	玉ねぎ	パン	米油	塩 胡椒 ケチャップ ワイン	
		黒糖入り食パン																				
		牛乳																				
		夏野菜ポトフ														ウインナー	人参	冬瓜 ズッキーニ にんにく 生姜	じゃが芋 砂糖	米油	鶏がらスープ 塩 胡椒 ワイン 洋風だし	
10月		キャベツとツナのソテー														かつお	人参	キャベツ とうもろこし	米油		醤油 塩 胡椒 洋風だし	
		切り干し大根と豚肉のごはん														豚肉 昆布	人参	大根 椎茸	米 麦 砂糖	米油	醤油 みりん 塩 和風だし	
		牛乳																				
		つくねの甘辛和え														鶏肉 鶏レバー		玉ねぎ	砂糖	パン粉	ごま 豚脂 菜種油	塩 胡椒 醤油 みりん 酒
		うずら卵と野菜のすまし汁														豆腐 うずら卵	ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ			醤油 酒 塩 削り節	
かむかむデー		ごはん													米	米油						
		牛乳																				
		イカフライ														いか			パン粉 小麦粉	菜種油	塩	
		塩ナムル															小松菜	もやし		ごまごま油	塩	
		豆腐チゲスープ														豚肉 豆腐 みそ	昆布	人参 唐辛子	キャベツ 生姜 にんにく 白菜 大根 椎茸 ねぎ	米油	ごま油	チンタン 酒
12月		ごはん													米	米油						
		牛乳																				
		鶏肉とじゃが芋の揚げ煮														鶏肉 大豆	人参	グリーンピース 生姜	じゃが芋 でん粉 砂糖	菜種油	醤油 酒 みりん	
		玉葱のみそ汁														豆腐 みそ 油揚げ	小松菜	玉ねぎ えのきたけ			削り節	
十五夜献立		さつまいもごはん																	米 もち米	ごま	酒 塩	
		牛乳																				
		さんまの生姜煮														さんま		生姜	砂糖	水飴	でん粉	醤油 塩 酢
		豆腐となるとのすまし汁														なると 豆腐	小松菜	もやし えのきたけ			削り節 酒 醤油 塩	
		お月見団子														寒天			米粉	でん粉	水飴	醤油

今年の十五夜は9月17日





9月 給食献立予定表



早寝・早起き・朝ごはん

行事等	日・曜日	献立名	アレルギー原因物質特定7品目		あか		みどり		き		調味料	栄養価			
			小麦	卵	魚・肉・卵・豆・大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜・果物(きのこ・こんにやく)	5群	6群					
			そば	卵乳花生	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC(食物繊維)	こく類 いも・砂糖	油脂 (種実) 脂質					
敬老の日															
ふるさと給食の日	16月	中華めん								中華めん			757 28.0 25.7 345		
		牛乳				牛乳									
		塩ラーメン				豚肉	人参	キャベツ 玉ねぎ 生姜			ごま油	酒 醤油 塩 胡椒			
		揚げ餃子				うずら卵	にら	にんにく きくらげ			醤油	チンタン			
水	17火	フルーツのジュレ和え				豚肉	にら	キャベツ 玉ねぎ 生姜			砂糖 小麦粉	菜種油	746 28.0 28.4 440		
		ごはん								米	米油				
		牛乳				牛乳									
		鰯フライ				あじ				小麦粉 パン粉	菜種油	塩 胡椒			
木	18水	切干し大根の含め煮				油揚げ	昆布	人参	大根 しらたき			砂糖	米油	730 30.9 28.4 322	
		生揚げと里芋のみそ汁				生揚げ みそ		葉ねぎ	もやし			里芋			
		ごはん								米	米油				
		牛乳				牛乳									
金	19木	野菜たっぷりスナ焼き肉				豚肉	人参 には	玉ねぎ キャベツ			砂糖	ごま	750 25.0 29.0 356		
		お魚団子のすまし汁				みそ		にんにく 生姜			でん粉	ごま油			
		お魚団子のすまし汁				豆腐	人参	もやし しめじ			でん粉 砂糖	醤油 酒 塩 削り節			
		たら 豆乳				たら 豆乳	小松菜					魚介エキス			
20	20金	麦ごはん								米 麦	米油	酒	757 28.0 25.7 345		
		牛乳				牛乳									
		ポークカレー				豚肉	人参 トマト	玉ねぎ 生姜 にんにく			じゃが芋	米油		カレー粉 ウスターソース	
		わかさぎのフリッター				大豆粉	わかさぎ			小麦粉 でん粉	菜種油	醤油 塩			
振替休日															
24	23月	クープジュース				豚肉	昆布	人参	枝豆			米 麦	米油	769 29.9 27.7 318	
		牛乳				かまぼこ		牛乳			砂糖	ごま			
		太刀魚のフライ				たちうお				パン粉 小麦粉	菜種油	塩			
		ピリ辛きゅうり							きゅうり にんにく			砂糖	ごま油		
25	24火	豆腐と卵のスープ				豆腐 卵		小松菜	玉ねぎ			でん粉	醤油 塩 胡椒 チンタン		
		中華だし													
		ごはん								米	米油	醤油 みりん 酒 塩			
		牛乳				牛乳									
26	25水	手作りメンチカツ				豚肉	牛乳		玉ねぎ	パン粉 小麦粉	菜種油	塩 胡椒 ナツメグ 中濃ソース	741 34.2 29.6 323		
		さつま揚げと野菜の炒め物				さつま揚げ		人参	キャベツ エリンギ			ごま油		塩 胡椒 醤油 和風だし	
		豆腐とお麩のみそ汁				豆腐 みそ		小松菜	玉ねぎ しめじ			白玉麩		削り節	
		セルフピビンバ													
27	26木	ごはん								米	米油				
		肉炒め				豚肉	人参	にんにく 生姜			砂糖	米油	醤油 酒		
		ナムル						ほうれん草	もやし			ごま ごま油	醤油 塩		
		炒り玉子				卵				砂糖	でん粉		昆布だし 塩 醤油		
28	27金	牛乳				豆腐	若布	葉ねぎ	玉ねぎ				チンタン 鶏がらスープ 醤油		
		わかめスープ				わかめ							塩 胡椒 中華だし		
		ソフトめん									ソフトめん				
		牛乳				牛乳									
29	28月	ソフトめん											769 34.6 28.9 413		
		牛乳				牛乳									
		ミートソース				豚肉	チーズ	人参 トマト	玉ねぎ にんにく 生姜			小麦粉 砂糖		米油	鶏がらスープ 塩 胡椒
		ポテトと大豆のから揚げ				大豆	煮干し			じゃが芋 でん粉	菜種油	塩 胡椒			
30	29月	ポイルドサラダ							キャベツ きゅうり			とうもろこし	砂糖	米油	りんご酢 塩 胡椒
		ごはん								米	米油				
		牛乳				牛乳									
		ホキのチリソースがけ				ホキ			玉ねぎ 生姜 にんにく			でん粉	菜種油	チリソース(牡蠣エキス)	
31	30月	ウインナーときのこのソー				ウインナー		チンゲンサイ	キャベツ エリンギ			バター	塩 胡椒 洋風だし	747 31.4 32.9 370	
		コーンクリームスープ				ベーコン	牛乳	人参	玉ねぎ とうもろこし			じゃが芋	米油		鶏がらスープ 塩 胡椒
		小麦粉													
		ワイン 洋風だし													

☆ 材料などの都合により献立が変更することがあります。御了承ください。