

7 年度



9月 給食献立予定表

日・曜 日	献立	赤		緑		黄		調味料
		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		主に活動一のものになる食品		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・ 豆・豆製品 たんぱく質	牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	緑黄色 野菜 カロテン	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにゃく) ビタミンC(食物繊維)	こく類 いも・砂糖 炭水化物	油脂 (植物油) 脂質	
17 水	ごはん					米	米油	
	牛乳		牛乳					
	スタミナ焼き肉	豚肉 みそ		人参 にら	玉ねぎ にんにく	でん粉	米油 ごま	豆板醬 酒 醬油 甜麵醬 オイスターソース みりん
	ポイルドキャベツ				キャベツ			
	春雨スープ	ベーコン 豆腐 なんと		小松菜 人参	もやし どうもろこし	春雨		シタシ 鶏がらスープ 塩 胡椒 酒 醬油
19 金	クープジュシー	豚肉 かまぼこ	昆布	人参	枝豆	米 麦 砂糖	米油 ごま	酒 シタシ 醬油 昆布だし 塩
	牛乳		牛乳					
	揚げぎょうざ	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ 生姜	でん粉 小麦粉 砂糖	菜種油	醬油 塩
	豆腐と卵のスープ	豆腐 卵		人参 小松菜	玉ねぎ 冬瓜 生姜	でん粉		醬油 塩 胡椒 酒 鶏がらスープ 洋風だし