

2024年9月 給食献立表



キ ツ ズ	昼 食	3色食品群			給与栄養量		アレルギー	おやつ	
		熱や力になる もの	血や肉や骨に なるもの	身体の調子を 整えるもの	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分			午前	午後
2	月	豚丼 切干大根とツナのゆかり和え みそ汁(さつまいも・キャベツ)	米 油 砂糖 さつまいも	豚肉(もも) ツナ 水煮缶 米みそ(淡色辛みそ) 豆乳	しょうが たまねぎ にんじん 切干大根 キャベツ	260	kcal	大豆 豚肉	麦茶
						12.1	g		ゼリー
3	火	ごはん キャベツの豚そぼろ炒め ブロッコリーともやしのナムル みそ汁(生揚げ・チンゲン菜) なし	米 砂糖 油 ごま油 白いりごま	豚ひき肉 生揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー もやし チンゲンサイ なし	291	kcal	大豆 豚肉	麦茶
						11.6	g		せんべい
4	水	食パン チキンチャップ かぼちゃとにんじんのソテー 豆乳ポタージュ(だいこん・ベーコン)	食パン 片栗粉 油	鶏もも肉 ベーコン 調整豆乳	たまねぎ かぼちゃ にんじん だいこん クリームコーン	248	kcal	鶏肉	牛乳
						12.1	g		クッキー
5	木	ごはん 肉豆腐 もやしときゅうりの甘酢和え みそ汁(れんこん・玉ねぎ)	米 砂糖 油	豚肉(もも) 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ にんじん えのきたけ もやし きゅうり れんこん パナナ	286	kcal	大豆 豚肉	麦茶
						11.5	g		バナナ入り 米粉ケーキ
6	金	ごはん 鮭のフライ はくさいのごま和え みそ汁(キャベツ・油揚げ) マスカットゼリー	米 小麦粉 パン粉 あげ油 白いりごま マスカットゼリー	さけ 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	コーン はくさい にんじん ごぼう	289	kcal	大豆	麦茶
						12.5	g		フルーチェ
9	月	ごはん 鶏の照り焼き キャベツとにんじんのサラダ みそ汁(さつまいも・にら)	米 油 小麦粉	鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ)	しょうが キャベツ にんじん にら	229	kcal	大豆 鶏肉	麦茶
						10.2	g		せんべい
10	火	コーンごはん さばの塩焼き はくさいとにんじんの煮浸し みそ汁(じゃがいも・ごぼう)	米 砂糖 じゃがいも	さば 米みそ(淡色辛みそ)	コーン はくさい にんじん ごぼう	238	kcal	大豆	牛乳
						10.6	g		マカロニ きなこ
11	水	コーンごはん さばの塩焼き はくさいとにんじんの煮浸し みそ汁(じゃがいも・ごぼう)	米 油 砂糖 片栗粉	木綿豆腐 豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)	にんじん なす ブロッコリー えのきたけ チンゲンサイ オレンジ	252	kcal	大豆 豚肉	麦茶
						10.5	g		サブレ
12	木	豚汁うどん 粉ふき芋 ほうれん草の納豆和え マスカットゼリー	干しうどん 油 じゃがいも マスカットゼリー	豚肉(もも) 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 挽きわり納豆	だいこん にんじん ごぼう 葉ねぎ ほうれんそう	222	kcal	大豆 豚肉	麦茶
						10.6	g		おにぎり
13	金	ごはん 鶏肉じゃが 3色サラダ(ドレッシング) すまし汁(生揚げ・こまつな) なし	米 片栗粉 じゃがいも	鶏むね肉 生揚げ ツナ水煮缶	たまねぎ にんじん かぼちゃ パプリカ(赤) きゅうり こまつな	285	kcal	鶏肉	麦茶
						12.2	g		せんべい
17	火	うさぎさんカレーライス キャベツときゅうりのサラダ すまし汁(ねぎ・なす)	米 じゃがいも 油	豚肉(もも) ウインナー	たまねぎ にんじん にんにく トマトピューレー キャベツ きゅうり	294	kcal	豚肉	麦茶
						9.4	g		クッキー
18	水	食パン チキンチャップ かぼちゃとにんじんのソテー 豆乳ポタージュ(だいこん・ベーコン)	食パン 片栗粉 油	鶏もも肉 ベーコン 調整豆乳	たまねぎ かぼちゃ にんじん だいこん クリームコーン	248	kcal	鶏肉	牛乳
						12.1	g		サブレ

2024年9月 給食献立表

キッズ	昼食		3色食品群			給与栄養量		アレルギー	おやつ	
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	身体の調子を整えるもの	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分			午前	午後
19	木	ごはん 肉豆腐 もやしときゅうりの甘酢和え みそ汁(れんこん・玉ねぎ) バナナ	米 砂糖 油	豚肉(もも) 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ にんじん えのきたけ もやし きゅうり れんこん バナナ	286 kcal 11.5 g 5.7 g 49.4 g 1.0 g	大豆 豚肉	麦茶	牛乳もち	
20	金	ごはん 鮭のフライ はくさいのごま和え みそ汁(キャベツ・油揚げ) マスカットゼリー	米 小麦粉 パン粉 あげ油 白いりごま マスカットゼリー	さけ 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	コーン はくさい にんじん ごぼう	289 kcal 12.5 g 6.5 g 45.8 g 1.0 g	大豆	麦茶	クッキー	
24	火	コーンごはん さばの塩焼き はくさいとにんじんの煮浸し みそ汁(じゃがいも・ごぼう)	米 砂糖 じゃがいも	さば 米みそ(淡色辛みそ)	コーン はくさい にんじん ごぼう	238 kcal 10.6 g 5.7 g 39.5 g 1.2 g	大豆	麦茶	マカロニ みたらし	
25	水	ごはん 麻婆豆腐(なす) 茹でブロッコリー 中華スープ(えのき・チンゲン菜) オレンジ	米 油 砂糖 片栗粉	木綿豆腐 豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)	にんじん なす ブロッコリー えのきたけ チンゲンサイ オレンジ	252 kcal 10.5 g 6.6 g 40.9 g 1.0 g	豚肉	牛乳	せんべい	
26	木	豚汁うどん 粉ふき芋 ほうれん草の納豆和え マスカットゼリー	干しうどん 油 じゃがいも マスカットゼリー	豚肉(もも) 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 挽きわり納豆	だいこん にんじん ごぼう 葉ねぎ ほうれん草	222 kcal 10.6 g 4.5 g 37.8 g 2.3 g	大豆 豚肉	麦茶	おにぎり	
27	金	きのこごはん 鶏のから揚げ 3色サラダ(ドレッシング) みそ汁(こまつな・玉ねぎ)	米 油 片栗粉	鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ)	えのきたけ しめじ コーン しょうが かぼちゃ パプリカ(赤) きゅうり たまねぎ	274 kcal 10.9 g 6.8 g 44.6 g 1.3 g	大豆 鶏肉	麦茶	プリン	
30	月	ごはん かれの野菜あんかけ 春雨サラダ みそ汁(じゃがいも・しめじ)	米 油 砂糖 片栗粉 はるさめ じゃがいも	かれい 米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ にんじん きゅうり パプリカ(黄) しめじ	232 kcal 9.8 g 2.5 g 43.7 g 1.1 g	大豆	牛乳	お麩ラスク	

年齢	給与栄養目標量	当月平均給与栄養量				
	エネルギー/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	塩分g
3歳未満	475/19.0/13.2/70.1/1.5未満	260	10.9	6.2	42.4	1.1

給食MEMO

スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋……そして「食欲の秋」がとうとうやってきました。

2(月)は“防災の日”にちなみ、災害時に火が使えなくても調理できる「切干大根とツナのゆかり和え」を提供予定です。(※防災の日は9月1日ですが日曜日のため、2(月)での提供です) また、17(火)は十五夜にちなんだ「うさぎさんカレーライス」と、お月見を感じられる献立にしました。そして、今月の食育テーマである“バナナ”は、「バナナ入り米粉ケーキ」として提供予定です。給食を通して子どもたちと食のお話をするきっかけの1つになりましたら幸いです。

☆仕入れの都合上、食材ははじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆