



給食献立表 9月



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	エネルギー たんぱく質
2	月	豚肉と野菜の味噌煮 オレンジ	粉乳 ★お好み焼き	豚もも・厚揚げ・蒸しかまぼこ・麦みそ 糸引き納豆・脱脂粉乳・鶏卵 ベーコン・えび・かつお節	さといも・じゃがいも・三温糖・大豆油 薄力粉・ながいも	にんじん・大根・ごぼう・さいやいんげん バレンシアオレンジ・キャベツ・あおのり	450kcal 27.8g
3	火	カントリースープ 白身魚フライ パナナ	粉乳 ★きな粉トースト	豚もも・ベーコン・えび・油揚げ 煮干し・脱脂粉乳・きな粉	じゃがいも・大豆油・白身フライ 食パン・三温糖・無塩バター	にんじん・大根・たまねぎ・キャベツ 葉ねぎ・こまつな・ぶなしめじ・パナナ	462kcal 25.0g
4	水	魚のカレースパイス焼き ひじきと大豆の煮物 ミニトマト りんごゼリー 豆腐となすのみそ汁	粉乳 ★ココアバタークッキー	まだい・豚もも・だいず・油揚げ 木綿豆腐・麦みそ・煮干し・脱脂粉乳 鶏卵	三温糖・かたくり粉・大豆油 すりおろしりんごゼリー・薄力粉 無塩バター	しょうが・ほしひじき・たまねぎ・にんじん えだまめ・ミニトマト・えのきたけ・なす こねぎ	478kcal 29.7g
5	木	和風スパゲティー 親子汁 梨	粉乳 ★フルーツクレープ	豚もも・かつお削り節・鶏卵・鶏もも 絹ごし豆腐・煮干し・かつお節 脱脂粉乳・ネップクリーム	パゲティ・クレープシート	たまねぎ・にんじん・キャベツ・生しいたけ こまつな・えのきたけ・こねぎ・日本なし みかん缶詰・パナナ	451kcal 23.9g
6	金	チャプチェ 青さと豆腐のすまし汁 オレンジ	粉乳 ★スイートポテト	鶏卵・豚もも・木綿豆腐・油揚げ 煮干し・かつお節・脱脂粉乳 カル鉄牛乳・鶏卵・クリーム 豚ひき肉	緑豆はるさめ・大豆油・三温糖・ごま じゃがいも・さつまいも・無塩バター イースト・強力粉	にんじん・キャベツ・青ピーマン・こまつな たまねぎ・生しいたけ・あおさ・こねぎ バレンシアオレンジ	435kcal 21.9g
7	土	豆腐のミートグラタン わかめとえのきのスープ パナナ	牛乳 原宿ドッグ メイプル味	木綿豆腐・豚ひき肉 ミックスチーズ カル鉄牛乳・煮干し 普通牛乳	大豆油・薄力粉・水・無塩バター 原宿ドッグ メイプルがた	茎にんにく・にんじん・たまねぎ・トマト わかめ・こねぎ・えのきたけ・パナナ	467kcal 21.5g
9	月	吉野汁 松風焼き 梨	粉乳 ★フレンチトースト	鶏もも・厚揚げ・油揚げ・煮干し 鶏ひき肉・木綿豆腐・麦みそ 脱脂粉乳・鶏卵・カル鉄牛乳	さといも・じゃがいも・大豆油 かたくり粉・ごま・食パン・無塩バター 三温糖	大根・にんじん・こねぎ・たまねぎ 西洋かぼちゃ・あおのり・日本なし	442kcal 25.5g
10	火	鶏肉の味噌から揚げ さっぱり酢の物 ミニトマト 豆腐汁 ピーチゼリー	粉乳 ★ポケモンビスケット	鶏もも・甘みそ・鶏卵・ボンレスハム 油揚げ・木綿豆腐・煮干し・脱脂粉乳	かたくり粉・大豆油・緑豆はるさめ 車糖・ごま すりおろしゼリーピーチ 薄力粉・アーモンド・無塩バター	こまつな・りょくとうもやし・きゅうり・にんじん ミニトマト・えのきたけ・カットわかめ・こねぎ	475kcal 24.2g
11	水	なすハンバーグ 切干大根の胡麻炊き ミニトマト パイン缶 豆腐ともやしのスープ	ガリガリ君 ★シュガースティックパイ	豚ひき肉・木綿豆腐・鶏卵・油揚げ 高野豆腐・絹ごし豆腐・煮干し	パン粉・三温糖・大豆油・ごま ガリガリ君カップ・パイ皮 グラニュー糖	なす・にんじん・たまねぎ・切干しだいこん えのきたけ・さいやいんげん・ミニトマト きくらげ・りょくとうもやし・トウモロコシ パインアップル缶詰	437kcal 18.2g
12	木	カレーうどん ツナきゅう パナナ	麦茶 ★DXわかめおにぎり ★揚いりこ	豚もも・油揚げ・まぐろ缶詰 絹ごし豆腐・きな粉・煮干し	うどん・三温糖・ごま・ごま油・米・白玉粉 大豆油	にんじん・たまねぎ・ごぼう・えのきたけ こまつな・こねぎ・きゅうり・りょくとうもやし パナナ	477kcal 18.4g
13	金	鱈の照り焼き きんぴらごぼう ミニトマト キウイフルーツ もずくと豆腐のスープ	粉乳 ★さつまぼうろ	ぶり・豚もも・油揚げ・木綿豆腐 煮干し・脱脂粉乳・鶏卵	三温糖・ごま・大豆油・薄力粉・重曹 ごま油	しょうが・あおのり・ごぼう・切干しだいこん にんじん・たまねぎ・ほんしめじ・にら ミニトマト・キウイフルーツ・おきなわもずく トウモロコシ	446kcal 27.1g
14	土	なかよし汁 春巻き オレンジ	牛乳 ココアワッフル	豚もも・油揚げ・蒸しかまぼこ・鶏卵 普通牛乳	大豆油・春巻き・ココアワッフル	にんじん・こまつな・たまねぎ・ごぼう 生しいたけ・えのきたけ・葉ねぎ バレンシアオレンジ	455kcal 21.5g
17	火	十五夜焼きそば 南瓜とわかめのみそ汁 味付け海苔 十五夜デザート	粉乳 ★お芋のごま団子	鶏卵・豚もも・蒸しかまぼこ 絹ごし豆腐・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳	中華めん・十五夜デザート さつまいも・三温糖・薄力粉・水・ごま 大豆油	にんじん・たまねぎ・こまつな・青ピーマン キャベツ・りょくとうもやし・生しいたけ あおのり・西洋かぼちゃ・わかめ・こねぎ 味付けのり	456kcal 22.9g
18	水	きびなごの香味揚げ ベーコンとコーンのパスタ ミニトマト みかん缶 しめじとくずし豆腐のスープ	粉乳 ★パルミカレ	きびなご・ベーコン・豚ひき肉 木綿豆腐・煮干し・脱脂粉乳	ごま油・かたくり粉・大豆油 パゲティ・無塩バター パイ皮・グラニュー糖 ミルクチョコレート	しょうが・アトコン・たまねぎ・にんじん 青ピーマン・ミニトマト・みかん缶詰 ぶなしめじ・トウモロコシ・りょくとうもやし	449kcal 23.4g
19	木	豚汁 洋風厚焼き卵 梨	粉乳 ★メロンパントースト	豚もも・木綿豆腐・油揚げ・麦みそ 鶏ひき肉・鶏卵・普通牛乳・脱脂粉乳	じゃがいも・大豆油・三温糖・食パン 薄力粉・無塩バター・ごま	大根・にんじん・たまねぎ・こねぎ・ごぼう ほんしめじ・りょくとうもやし・こまつな えだまめ・日本なし	436kcal 24.0g
20	金	クリスピーチキン こまつなサラダ ミニトマト りんごゼリー 野菜のカレースープ	粉乳 ★スコッキー	鶏むね・ベーコン・脱脂粉乳 カル鉄牛乳	三温糖・ごま油・薄力粉・コーンフレーク 大豆油・ごま すりおろしりんごゼリー ミルクチョコレート	こまつな・切干しだいこん・キャベツ りょくとうもやし・にんじん・きゅうり・ミニトマト 西洋かぼちゃ・たまねぎ・ほんしめじ トウモロコシ・えのきたけ	446kcal 22.2g
21	土	麻婆豆腐 ポーク焼売 パナナ	牛乳 塩せん	豚ひき肉・絹ごし豆腐・麦みそ しゅうまい・普通牛乳	車糖・かたくり粉・大豆油 塩せんべい	にんじん・たまねぎ・たけのこ・生しいたけ こねぎ・こまつな・グリーンピース・パナナ	464kcal 22.2g
24	火	肉味噌ラーメン 納豆和え オレンジ	ヤクルト ★アーモンドサクサククッキー	豚ひき肉・赤色辛みそ・鶏卵・煮干し 糸引き納豆・しらす干し かに風味かまぼこ・鶏卵	中華めん・三温糖・大豆油・とりがら ぶたがら・ごま・ごま油・ヤクルト 無塩バター・粉糖・薄力粉 アーモンド	しょうが・にんにく・りょくとうもやし・にんじん キャベツ・たまねぎ・こねぎ・こまつな バレンシアオレンジ	458kcal 20.1g
25	水	【お誕生会】 お月見ライス 鶏のから揚げ フライドポテト サラダ菜 タルタルポテサラ ミニトマト マスカットゼリー 青さと豆腐のすまし汁	麦茶 ケーキ	ベーコン・ロースハム・鶏もも・鶏卵 木綿豆腐・煮干し・かつお節	大豆油・かたくり粉・フライドポテト じゃがいも・カラフルゼリー ショートケーキ	にんじん・たまねぎ・焼きのり・しょうが にんにく・きゅうり・ミニトマト・サラダ菜 あおさ・こねぎ・えのきたけ	
26	木	白身魚の香草パン粉焼き もやしと胡瓜の中華和え物 ミニトマト 洋梨ゼリー 豆腐と南瓜のみそ汁	粉乳 ★ツナトースト	まだい・鶏卵・パルメザンチーズ 油揚げ・木綿豆腐・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・まぐろ缶詰 ミックスチーズ	薄力粉・パン粉・大豆油・ごま・三温糖 ごま油・すりおろしゼリー・洋梨・食パン	りょくとうもやし・きゅうり・キャベツ 切干しだいこん・こまつな・にんじん ミニトマト・えのきたけ・西洋かぼちゃ こねぎ・たまねぎ・青ピーマン	452kcal 30.8g
27	金	ポークカレー 福神漬け マカロニサラダ オレンジ	元気ヨーグルト ベルギーワッフル	豚もも・鶏卵・しらす干し・まぐろ缶詰	じゃがいも・大豆油・珈琲 三温糖・元気ヨーグルト・ワッフル	にんじん・たまねぎ・グリーンピース 青ピーマン・西洋かぼちゃ・なす・福神漬 きゅうり・こまつな・バレンシアオレンジ	441kcal 16.6g
28	土	【運動会】					
30	月	野菜たっぷりみそ汁 チキンナゲット パナナ	粉乳 ★手作り梨ジャムサンド	豚もも・油揚げ・麦みそ・鶏もも 鶏ひき肉・木綿豆腐・鶏卵・脱脂粉乳	じゃがいも・ながいも・大豆油 かたくり粉・三温糖・食パン グラニュー糖	にんじん・大根・たまねぎ・キャベツ 葉ねぎ・ほんしめじ・にんにく・しょうが パナナ・日本なし・レモン	488kcal 25.6g

6日(金)～ひまわりクッキング(焼きカレーパン)  
 12日(木)～ひまわりクッキング(お月見団子)  
 25日(水)～お誕生会(お米0.5合を持たせてください。たんぼぼ、すみれ、ひまわり)  
 28日(土)～運動会

