



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 金	ごはん			米		595 kcal
	ブルコギふうやきにく(ぐ)	○	ぶたにく	なたね油・さとう・ごま	ピーマン・もやし・たまねぎ・りんご・ねぎ	23.3 g
	はるさめサラダ		ぶたにく	ごま油・ごま・はるさめ	にんじん・きゅうり・きゃべつ・もやし	14.8 g
	いちかわのなし				なし	2.0 g
5 月	ごはん+てづくりさけのふりかけ		さけ	米・ごま	こまつな	597 kcal
	ローストチキン	○	とりにく		マーマレード	24.6 g
	ポテトサラダ			じゃがいも・マヨネーズ	きゅうり・コーン	14.6 g
	ガリガリくん		ガリガリくん(ぶどう)			1.4
6 火	ごはん			米		695 kcal
	ぶたどん(ぐ)	○	ぶたにく	さとう・しらたき・なたね油	たまねぎ・にんじん・えだまめ	25.2 g
	いそあえ			きざみのり	もやし・こまつな・にんじん・えのき	21.5 g
	りんごのケーキ		たまご・牛乳	こむぎこ・さとう・マーガリン	りんご	1.4
7 水	チキンライス		とりにく	米・オリーブ油・マーガリン	マッシュルーム・ピーマン・たまねぎ	600 kcal
	ふわとろたまご	○	たまご			24.5 g
	いかのリングフライ		いか	なたね油・パンこ		23.5 g
	ジュリアンスープ		ぶたにく・ベーコン	ミルク	きゃべつ・にんじん・たまねぎ・パセリ	2.9 g
8 木	ごはん			米		627 kcal
	タコライス(ぐ)	○	ぶたにく・だいず	オリーブ油	セロリ・たまねぎ・きゅうり・トマト	21.7 g
	しらたまスープ		とりにく・なると・こんぶ	しらたま	にんじん・だいこん・こまつな	14.8 g
	バインゼリー			ぶどうゼリー		2.5 g
9 金	ひやしつきみうどん		うずらたまご	うどん・さとう	きゅうり・にんじん	600 kcal
	かきあげ	○	さくらえび・ちくわ	こめこ・こむぎこ・なたね油	たまねぎ・ごぼう・にんじん・ねぎ	19.6 g
	おつきみだんご				おつきみだんご	19.0 g
						3.1 g
12 月	チョコレートパン			チョコレートパン		600 kcal
	ツナとトマトのキッシュ	○	ツナ・たまご・ベーコン	じゃがいも	トマト・にんじん	19.3 g
	やさいソテー		ベーコン	マーガリン	ほうれんそう・コーン・たまねぎ・にんじん	32.2 g
	もものゼリー			クールゼリーもと	ももジュース・おうとう	1.8 g
13 火	ごはん			米		666 kcal
	マーボーとうふ(ぐ)	○	ぶたにく・みそ・とうふ	なたね油・ごま油・さとう	ほししいたけ・にら・にんじん・ねぎ	24.5 g
	パンパングー		とりにく・みそ	さとう・ごま油・ごま	キャベツ・もやし・にんじん・きゅうり	24.5 g
	がまくんとかえるくんクッキー		たまご	さとう・バター・こむぎこ		1.5 g
14 水	ごはん			米		587 kcal
	ハッシュドポーク(ルウ)	○	ぶたにく	なたね油・こめこ	たまねぎ・マッシュルーム・しめじ	19.6 g
	イタリアンサラダ		たご	オリーブ油・さとう	トマト・きゅうり・キャベツ・たまねぎ	15.4 g
	フルーツヨーグルト			ヨーグルト・クリーム	はちみつ	バナナ・みかん・パイナップル・おうとう
15 木	ごはん+なつとうあえ		なつとう・きざみのり	米	ほうれんそう・にんじん・もやし	605 kcal
	さばのオレンジに	○	さば	さとう	オレンジジュース・ねぎ・しょうが	28.7 g
	ゆばのおすまし		とりにく・ゆば	しらたき	だいこん・たけのこ・みつば・ほししいたけ	18.8 g
	ぶどう				ぶどう	2.2 g

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量
16 金	チャーハン		ぶたにく・たまご	米・ラード・ごま油・なたね油	チンゲンサイ・ねぎ・にんにく・しょうが	591 kcal
	おからいりあげきょうざ	○	ぶたにく・とうふ・おから	きょうざのかわ・ごま油	にら・はくさい・しょうが	19.0 g
	ナムル			なたね油・ごま油・さとう	にんじん・ほうれんそう・もやし・にんにく	21.3 g
	フローズンゼリー(ゆめオレンジ)			ゆめオレンジゼリー		1.6 g
20 火	ごはん			米		631 kcal
	ロコモコ(ぐ)	○	ぶたにく・とうふ	なたね油・ながいも・パンこ	たまねぎ・きゃべつ・きゅうり・コーン	21.1 g
	ABCスープ		ウインナー	マカロニ	こまつな・はくさい・たまねぎ・にんじん	18.9 g
	ぶどうゼリー			クールゼリーもと・ナタデココ	ぶどうジュース	1.6 g
21 水	ごはん			米		617 kcal
	おやこどん(ぐ)	○	とりにく・たまご	さとう・かたくりこ	たまねぎ・エリンギ・みつば	23.2 g
	パリパリサラダ			ごま油・さとう・ごま	ごぼう・れんこん・きゃべつ・にんじん	17.7 g
	きなこしらたま		きなこ	さとう・しらたま		1.4 g
22 木	ごはん			米		605 kcal
	てづくりカレーふりかけ	○	ちりめんじゃこ	なたね油	にんにく・たまねぎ	19.1 g
	11びきのねこのコロッケ		ぶたにく	じゃがいも・パンこ・こむぎこ	たまねぎ	20.7 g
	ツナサラダ		ツナ・きわかめ	なたね油・さとう・ごま	きゅうり・コーン・たまねぎ・にんじん	1.6 g
26 月	あげパン(ココア+きなこ)		きなこ	ココアパン・さとう・なたね油		654 kcal
	にくだんごスープ	○	ぶたにく・とうふ	ながいも・はるさめ・ごま油	はくさい・こまつな・ねぎ・にんじん	20.4 g
	マカロニサラダ		ハム	マカロニ・マヨネーズ	きゃべつ・きゅうり・コーン・にんじん	31.5 g
						2.0 g
27 火	ごはん+やさいふりかけ			米	やさいふりかけ	582 kcal
	タラのみそマヨネーズやき	○	タラ・みそ	マヨネーズ		24.9 g
	やきにくサラダ		ぶたにく	なたね油・さとう・ごま	にんじん・キャベツ・きゅうり・にんにく	17.2 g
	メロンクリームソーダふうゼリー			メロンクリームソーダゼリー		2.0 g
28 水	ごはん			米		707 kcal
	カツカレー(ぐ)	○	とりにく・ぶたにく	なたね油・じゃがいも・パンこ	にんにく・たまねぎ・しょうが・にんじん	23.9 g
	フレンチきゅうり			さとう・なたね油	きゅうり・たまねぎ	20.6 g
	フルーツポンチ			さとう	みかん・パイナップル・おうとう	1.7 g
29 木	とりめし		とりにく・あぶらあげ	米・さとう・なたね油	ごぼう・にんじん・えだまめ	582 kcal
	さけのさいきょうやき	○	さけ・しろみそ	さとう		31.4 g
	かきたまじる		たまご・とうふ	かたくりこ	えのき・にんじん・こまつな	15.5 g
	かき				かき	2.1 g
30 金	あさりスパゲティ	○	ベーコン・あさり	スパゲティ・オリーブ油	にんじん・たまねぎ・にんにく・パセリ	619 kcal
	コーンポタージュ		牛乳・しらはなまめ・クリーム	バター	たまねぎ・コーン・パセリ	20.1 g
	パンケーキ	○	たまご・牛乳・ホイップ	ホットケーキミックス	おうとう	25.5 g
						2.2 g



今月は、給食委員会のメンバーが考えてくれたメニューや組み合わせをたくさん入れました。バランスよく、野菜も食べやすいように工夫しています。楽しんで作業してくれましたので、おいしく作りたいと思います!!

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
栄養量の基準値	650kcal	27.0g	19.6g	2.0g
9月 平均値	619kcal	22.8g	20.4g	2.0g

