



9月の献立表



今月の目標：衛生に気を付けて食事をしよう

日曜	献立名	材料						栄養価		備考
		体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質 (g)		
1金	ご飯 牛乳	鶏肉のからあげ もやしとひじきのナムル 麻婆豆腐	鶏肉 豚肉 豆腐 赤みそ	牛乳 ひじき	人参 にら	生姜 きゅうり もやし にんにく たけのこ 干しいたけ ねぎ	ご飯 でんぷん 砂糖	米油 ごま油 ごま	898 43.9 26.1	
4月	ご飯 牛乳 ふりかけ	がんもの含め煮 変わり漬け さつま汁	がんもどき 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	人参	キャベツ きゅうり 大根 ごぼう 大根漬け 生姜 干しいたけ ねぎ	ご飯 砂糖 さつまいも	ごま	905 34.7 28.6	<給食なし> 南部中・北部中
5火	ご飯 牛乳 梨	ホキフライ 茎わかめのきんぴら 豆腐とかまぼこのすまし汁	ホキフライ 豚肉 豆腐 かまぼこ	牛乳 茎わかめ わかめ	人参	ごぼう えだまめ 玉ねぎ しめじ ねぎ 梨	ご飯 こんにゃく 砂糖	米油 ごま	818 35.5 19.1	
6水	ご飯 牛乳	ポークシューマイ 小松菜としめじのひたし 厚揚げと野菜の中華煮 ^卵	ポークシューマイ 鶏肉 厚揚げ うずら卵	牛乳 昆布	小松菜 人参	もやし しめじ 玉ねぎ たけのこ グリンピース 干しいたけ 生姜	ご飯 砂糖 こんにゃく でんぷん	米油 ごま油	848 35.0 25.3	
7木	コッペパン ^乳 牛乳	たれ付き肉団子 焼きそば 豆腐のスープ	肉団子 豚肉 豆腐	牛乳	人参	キャベツ もやし 大根 干しいたけ ねぎ	コッペパン 中華麺	米油	923 37.1 29.7	
8金	ご飯 牛乳	豚肉と大豆の揚げがらめ 三色ひたし なめこ汁	豚肉 大豆 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	小松菜 人参	生姜 なめこ ねぎ もやし	ご飯 砂糖 でんぷん じゃがいも	米油	871 35.5 24.5	
11月	ご飯 牛乳	卵のベーコン巻き ^{卵乳} キャベツのしそごまあえ じゃがいものそばろ煮	卵のベーコン巻き 豚肉	牛乳	人参	キャベツ きゅうり 生姜 切り干し大根 しそ 玉ねぎ しめじ グリンピース	ご飯 こんにゃく じゃがいも 砂糖 でんぷん	ごま 米油	857 28.1 23.7	
12火	ご飯 牛乳	さくらの塩こうじやき 五目大豆 ごまキムチみそ汁	サクラマス 大豆 さつま揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 昆布	人参	ごぼう 大根 グリンピース 白菜キムチ ねぎ	ご飯 砂糖 こんにゃく 里芋	ごま	841 40.8 22.2	
13水	ピラフ 牛乳	星のコロッケ ブルーベリー入りヨーグルトあえ ^{乳種} コンソメスープ	ウインナー	牛乳 ヨーグルト	人参	大豆 鶏肉 りんご ブルーベリー 玉ねぎ キャベツ コーン しめじ カタコ マッシュルーム	ご飯 星のコロッケ	豆乳バター 米油	817 20.8 22.1	ひみの日献立
14木	はちみつコッペパン ^乳 牛乳 お米のパパア	ポロニアステーキ ごぼうサラダ 肉団子スープ	ポロニアステーキ 肉団子	牛乳	人参	ごぼう キャベツ コーン きゅうり 玉ねぎ ねぎ たけのこ 干しいたけ	はちみつコッペパン 砂糖 お米のパパア	マヨネーズ風味ソング ごま	969 36.1 38.7	
15金	ご飯 牛乳	韓国焼き鳥 きゅうりとキャベツの華風漬け 大根と油揚げのみそ汁	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	人参	にんにく 生姜 きゅうり キャベツ 大根 しめじ ねぎ	ご飯 砂糖	ごま油 ごま	740 33.0 20.8	
18月	敬老の日									
19火	ご飯 牛乳	ハンバーグのトマトソースかけ 小松菜のアーモンドあえ ^種 卵スープ ^卵	ハンバーグ 鶏肉 豆腐 卵	牛乳	小松菜 人参	キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ	ご飯 砂糖 でんぷん	アーモンド	782 32.2 21.8	
20水	ご飯 牛乳	いわしのレモン煮 コーンのひたし 豚汁	いわしのレモン煮 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 人参	キャベツ コーン 大根 ごぼう 生姜 ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも こんにゃく		757 31.4 18.6	
21木	ピタパン ^乳 牛乳 チョコプリン	チリコンカン カラフルメキシカンサラダ ポソレ	ミックスビーンズ 豚肉 鶏肉	牛乳	赤パプリカ 人参	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン 大根	ピタパン パン粉 でんぷん じゃがいも チョコプリン	米油 サザンソング	746 27.1 23.7	世界味めぐり献立 (メキシコ)
22金	麦ご飯 牛乳	オムレツ ^卵 海藻サラダ ポークカレー	オムレツ 豚肉	牛乳 海藻	プロックリー トマト 人参	コーン もやし 生姜 にんにく 玉ねぎ グリンピース りんご	麦ご飯 砂糖 じゃがいも	米油 牛脂	925 29.4 25.9	
25月	梅ご飯 牛乳	鶏肉のてりやき きゅうりとわかめの甘酢あえ 厚揚げのみそ汁	鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参	梅 きゅうり もやし 玉ねぎ えのきたけ	ご飯 砂糖 じゃがいも	ごま	754 35.2 18.3	<給食なし> 西の杜8年
26火	ご飯 牛乳 味付け小魚	ギョーザ 春雨のあえもの みそワタンスープ	ギョーザ ベーコン みそ	牛乳 小魚	人参	きゅうり コーン もやし にんにく 生姜 玉ねぎ ねぎ	ご飯 春雨 砂糖 ワタンスープ	ごま油	807 23.5 21.2	<給食なし> 西の杜8年
27水	ご飯 牛乳	焼きししゃも 肉野菜炒め かき玉汁 ^卵	ししゃも 豚肉 豆腐 卵	牛乳 わかめ	人参 ピーマン	もやし キャベツ 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	ご飯 麩 でんぷん	米油	750 31.9 22.2	<給食なし> 西の杜8年
28木	コッペパン ^乳 牛乳	かぼちゃ挽肉フライ 大根サラダ キャベツとベーコンのスープ	ベーコン	牛乳	かぼちゃ挽肉フライ 人参	大根 コーン 枝豆 キャベツ 玉ねぎ しめじ	コッペパン	米油 靴ぞりソング	815 26.1 29.8	<給食なし> 西の杜8年
29金	ご飯 牛乳 お月見だんご	豚肉の生姜炒め 昆布漬け 里芋のみそ汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 昆布	人参 プロックリー	生姜 玉ねぎ キャベツ もやし 大根 しめじ ねぎ	ご飯 こんにゃく 砂糖 でんぷん 里芋 お月見だんご	米油	872 33.0 23.5	お月見献立 <給食なし> 西の杜8年

※太字は氷見の食材です。太字の献立には、だしに氷見産の煮干しを使用しています。

※都合により献立が変更になることがあります。

※次の食品が含まれている場合は、献立名の横に印がついています。食物アレルギー対応の参考にしてください。

卵 ・卵(魚卵を除く)	乳 ・乳・乳製品	甲 ・甲殻類(エビ・カニ)	種 ・ごま、栗を除く種実類
--------------------	-----------------	----------------------	----------------------