

日 (曜)	献立名	食 品 名			
		赤（体をつくる）	緑（体の調子をととのえる）	黄（エネルギーになる）	その他
1 (火)	牛乳 ツナと昆布の炊き込みごはん 沢煮汁 ムース	牛乳 まぐろオイル漬け 塩昆布 豚肉 削り節	ごぼう 人参 青ねぎ たけのこ 干しいたけ	米 ムース	淡口しょうゆ 塩 こしょう 水
2 (水)	牛乳 コッペパン カレービーンズ マカロニスープ	牛乳 大豆 ウィナー 鶏肉	人参 玉ねぎ とうもろこし 枝豆 キャベツ 人参	コッペパン じゃが芋 なたね油 マカロニ	カレーウ トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース 水 チキンブイオン 塩 こしょう 淡口しょうゆ 水
3 (木)	牛乳 ごはん かつおの角煮 どさんこ汁	牛乳 かつお 豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ 削り節	玉ねぎ しょうが 玉ねぎ 人参 とうもろこし 青ねぎ	米 砂糖 じゃが芋	濃口しょうゆ みりん 水 淡口しょうゆ 水
4 (金)	牛乳 アップルパン ラタトゥイユ じゃが芋もちスープ	牛乳 ベーコン	なす ズッキーニ 玉ねぎ かぼちゃ トマト水煮 にんにく 玉ねぎ 人参	アップルパン オリーブ油 芋もち	塩 こしょう ローリエ粉 淡口しょうゆ 酒 塩 こしょう チキンブイオン 水
7 (月)	牛乳 チキンピラフ とうもろこしのミルクスープ 桃ゼリー	牛乳 鶏肉 ベーコン 調理用牛乳	玉ねぎ 人参 玉ねぎ とうもろこし クリームコーン	米 なたね油 なたね油 上新粉 桃ゼリー	塩 こしょう トマトケチャップ 塩 こしょう チキンブイオン 水
8 (火)	牛乳 ごはん きゅうりと豚肉の塩昆布炒め 白玉のみそ汁	牛乳 豚肉 塩昆布 鶏肉 赤みそ 削り節	しょうが きゅうり 人参 大根 小松菜	米 なたね油 白玉団子	酒 淡口しょうゆ 水
9 (水)	牛乳 コッペパン ハンバーグのオレンジソース煮 粉ふき芋 トマトと卵のスープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン たまご	玉ねぎ 卵ソフジューズ トマト 玉ねぎ	コッペパン 砂糖 じゃが芋 なたね油 かたくり粉	濃口しょうゆ 水 塩 こしょう 塩 酒 濃口しょうゆ チキンブイオン 水
10 (木)	牛乳 ごはん 豚肉のしょうが炒め 冬瓜のみそ汁 ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ 削り節	しょうが 玉ねぎ 人参 冬瓜 人参 青ねぎ	米 なたね油 こんにゃく 砂糖 ぶどうゼリー	酒 濃口しょうゆ 水
11 (金)	牛乳 コッペパン かぼちゃコロッケ コーンと枝豆のソテー 野菜スープ	牛乳 ベーコン	とうもろこし 枝豆 玉ねぎ 人参 キャベツ	コッペパン かぼちゃコロッケ なたね油 なたね油 パター	塩 こしょう 塩 こしょう 淡口しょうゆ チキンブイオン 水
14 (月)	牛乳 麦ごはん カレシチュー ひじきとキャベツのサラダ	牛乳 豚肉 ひじき 粉かつお	玉ねぎ 人参 キャベツ 人参	米 押麦 なたね油 じゃが芋 砂糖	こしょう カレールウ 水 濃口しょうゆ 酢
15 (火)	牛乳 キムチチャーハン ワンタンスープ フルーツポンチ	牛乳 焼豚 ミートボール	人参 干しいたけ 白菜キムチ 人参 たけのこ 玉ねぎ みかん缶 バイン缶 黄桃缶	米 押麦 ごま油 ワンタンの皮 ごま油 レモンゼリー	濃口しょうゆ 塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩 こしょう チキンブイオン 水
16 (水)	牛乳 減量おさつパン なすのミートスパゲティ とうもろこし	牛乳 牛肉 豚肉	玉ねぎ なす にんにく トマト水煮 とうもろこし	減量おさつパン スパゲティ なたね油	トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース 塩 こしょう 塩
17 (木)	牛乳 ごはん さばのソース煮 じゃが芋のみそ汁	牛乳 さば 削り節 油揚げ 赤みそ 白みそ 削り節	玉ねぎ しょうが 人参 玉ねぎ 青ねぎ	米 砂糖 じゃが芋	濃口しょうゆ ウスターソース 酒 水 水
18 (金)	牛乳 コッペパン ささみチーズ巻フライ ◎ごぼうサラダ ビーフンスープ	牛乳 ささみチーズ巻きフライ 鶏肉 削り節	ごぼう 人参 とうもろこし チンゲンサイ キャベツ 人参	コッペパン なたね油 ごま なたね油 ノンエッグマヨネーズ ビーフン	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩 水
24 (木)	牛乳 ごはん 豚肉とじゃが芋の煮付け ツナ大豆ふりかけ	牛乳 豚肉 絹揚げ まぐろオイル漬け 大豆フレーク	玉ねぎ 人参 しょうが	米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 なたね油 砂糖	濃口しょうゆ 水 濃口しょうゆ 酒 水
25 (金)	牛乳 かやくごはん かぼちゃのみそ汁 みたらし団子	牛乳 鶏肉 油揚げ 赤みそ 削り節	人参 ごぼう たけのこ 干しいたけ かぼちゃ 玉ねぎ 青ねぎ	米 こんにゃく 砂糖 白玉団子 砂糖 かたくり粉	濃口しょうゆ 塩 水 濃口しょうゆ
28 (月)	牛乳 ごはん ホイウロウ サンラータン 青りんごゼリー	牛乳 豚肉 赤みそ たまご 豆腐 削り節	キャベツ 人参 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが 白菜キムチ	米 ごま油 かたくり粉 かたくり粉 青りんごゼリー	濃口しょうゆ 酒 テンメンジャン 塩 こしょう 淡口しょうゆ 酢 酒 塩 こしょう 水
29 (火)	牛乳 ごはん 肉入り油揚げの煮物 豚汁	牛乳 肉入りしのだ 削り節 豚肉 赤みそ 削り節	人参 玉ねぎ 青ねぎ	米 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	淡口しょうゆ みりん 水 水
30 (水)	牛乳 コッペパン 豆乳シチュー キャベツとツナのソテー	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆乳 まぐろオイル漬け	玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ	コッペパン なたね油 じゃが芋 上新粉	塩 こしょう チキンブイオン 水 塩 こしょう

9月の行事食 【お月見】

お月見は、「中秋の名月」といいます。一年の中で、満月が最もきれいに見える日とされ、この日に月を眺めて楽しむ風習が生まれました。満月に見立てた月見団子、秋の収穫物である里芋、栗、さつまいも、ぶどうなどの旬の野菜や果物などを供え、収穫に感謝し、翌年の豊作を祈る意味もあります。

25日の給食はお月見献立として、みたらし団子が出ます。きれいな月が見えるといいですね。

栄養素	I初バー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
単位	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
当月平均	601	15.8	30.0	310	77	2.2	2.9	217	0.35	0.48	24	5.3	2.3
摂取基準	650	エネルギーの13～20%	エネルギーの20～30%	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0

