

令和5(2023)年 9月 給食予定献立表

◎印は「かみかみ献立」です

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 (金)	牛乳 コッパン コロケ 野菜ソテー コンソメスープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 削り節	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ 人参 パセリ	コッパン 肉じゃがコロケ なたね油 なたね油	塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩 こしょう
4 (月)	牛乳 ごはん 豚肉とじゃが芋の煮付け きゃべつとたくあんのとえ物	豚肉 絹揚げ	玉ねぎ 人参 キャベツ たくあん	米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 ごま なたね油	濃口しょうゆ
5 (火)	牛乳 豚キムチごはん トック 青りんごゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 たまご	人参 白菜キムチ 玉ねぎ 人参 青ねぎ えのきたけ	米 押麦 トック かたくり粉 青りんごゼリー	濃口しょうゆ 酒 淡口しょうゆ 塩 こしょう チキンブイヨン
6 (水)	牛乳 食パン スラッピージョー ポトフ	牛乳 牛肉 豚肉 ウィンナー	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ 人参 玉ねぎ にんにく	食パン 小麦粉 砂糖 じゃが芋 なたね油	塩 こしょう トマトケチャップ からし粉 ローリエ粉 チキンブイヨン 塩 濃口しょうゆ こしょう
7 (木)	牛乳 ごはん きゅうりと豚肉の塩昆布炒め かぼちゃのみそ汁	豚肉 塩昆布 油揚げ 赤みそ 削り節	土しよが きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ	米 なたね油	酒 淡口しょうゆ
8 (金)	牛乳 コッパン きびなごのかりかりフライ ごぼうサラダ 豆腐わかめのスープ	牛乳 きびなごのかりかりフライ 豆腐 わかめ 削り節 だし昆布	ごぼう 人参 とうもろこし 玉ねぎ えのきたけ	コッパン なたね油 ごま ノンエッグマヨネーズ	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩 こしょう
11 (月)	牛乳 カレーライス フレンチサラダ	牛乳 鶏肉	玉ねぎ 人参 人参 キャベツ とうもろこし	米 押麦 なたね油 じゃが芋 なたね油 砂糖	こしょう 濃口しょうゆ カレールウ 酢 淡口しょうゆ みりん
12 (火)	牛乳 ごはん 豚肉のしょうが炒め 冬瓜のみそ汁 みかんゼリー	豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ 削り節	土しよが 玉ねぎ 人参 冬瓜 人参 青ねぎ	米 なたね油 こんにゃく 砂糖 みかんゼリー	酒 濃口しょうゆ
13 (水)	牛乳 減量パン 焼スバゲティ とうもろこし	牛乳 豚肉 いか 青のり粉	キャベツ 人参 玉ねぎ とうもろこし	減量パン スバゲティ なたね油	ウスターソース とんかつソース 塩 こしょう
14 (木)	牛乳 ごはん マーボーなす 五目スープ	豚肉 赤みそ たまご 削り節	なす 人参 玉ねぎ 青ねぎ 土しよが にんにく 玉ねぎ 人参 青ねぎ 干しいたけ	米 なたね油 砂糖 かたくり粉 ごま油 春雨 かたくり粉	酒 濃口しょうゆ オイスターソース トウバンジャン 淡口しょうゆ 塩 こしょう
15 (金)	牛乳 ツナと昆布の炊き込みごはん 切り干し大根のほりほりあえ どさんこ汁	牛乳 まぐろオイル漬け 塩昆布 豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ 削り節	切り干し大根 人参 人参 とうもろこし 青ねぎ	米 砂糖 ごま じゃが芋	酢 淡口しょうゆ 塩 淡口しょうゆ
19 (火)	牛乳 わかめごはん いわしの煮付け 豚汁 ◎かみかみ大豆	牛乳 わかめ いわし 豚肉 油揚げ 赤みそ 削り節 かみかみ大豆	土しよが 玉ねぎ 人参 ごぼう 青ねぎ	米 砂糖 こんにゃく	酢 濃口しょうゆ 酒
20 (水)	牛乳 ごはん カレー味のうま煮 ツナふりかけ	牛乳 鶏肉 絹揚げ 平天 まぐろオイル漬け	玉ねぎ 人参	米 じゃが芋 砂糖 砂糖	カレー粉 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん
21 (木)	牛乳 チャーハン わんたんスープ ももゼリー	焼豚 焼豚 ミートボール 削り節	人参 玉ねぎ ピーマン とうもろこし 人参 たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ	米 押麦 なたね油 ワンタンの皮 ごま油 ももゼリー	塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩 こしょう
22 (金)	牛乳 コッパン さばのノルウェー風煮 野菜スープ	牛乳 さば ベーコン 削り節	玉ねぎ 人参 キャベツ	コッパン なたね油 砂糖	トマトケチャップ ウスターソース 淡口しょうゆ 塩 こしょう
25 (月)	牛乳 ハヤシライス きゃべつとツナのステー	牛乳 牛肉 まぐろオイル漬け	玉ねぎ 人参 キャベツ	米 押麦 なたね油 じゃが芋	こしょう ハヤシルウ トマトピューレ ウスターソース 塩 こしょう
26 (火)	牛乳 ごはん 和風ハンバーグ 沢煮汁	牛乳 ハンバーグ 豚肉 削り節	玉ねぎ ごぼう 人参 青ねぎ たけのこ 干しいたけ	米 砂糖	濃口しょうゆ みりん 淡口しょうゆ 塩 こしょう
27 (水)	牛乳 アップルパン 大豆のチリコンカン マカロニスープ	牛乳 大豆 ベーコン うずらたまご 鶏肉	人参 玉ねぎ パセリ にんにく レタス 人参	アップルパン じゃが芋 マカロニ	塩 こしょう トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース チキンブイヨン 塩 こしょう 淡口しょうゆ
28 (木)	牛乳 ごはん 韓国風すきやき ごま和え	牛乳 豚肉 絹揚げ	玉ねぎ 人参 白菜キムチ 土しよが にんにく キャベツ 人参	米 糸こんにゃく 砂糖 ごま 砂糖	濃口しょうゆ 酒 淡口しょうゆ
29 (金)	牛乳 こぎつね寿司 白玉のみそ汁 お月見ゼリー	牛乳 油揚げ 鶏肉 赤みそ 削り節	人参 ごぼう 人参 玉ねぎ 小松菜	米 砂糖 ごま 白玉団子 里芋 お月見ゼリー	酢 塩 みりん 酒 濃口しょうゆ

栄養素	I補キー	たんぱく質	脂質	加シウム	マグネシウム	鉄
単位	kcal	%	%	mg	mg	mg
当月平均	600	15.9	30.0	316	80	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
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
mg	µg	mg	mg	mg	g	g
3.1	242	0.37	0.48	26	5.3	2.3
2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0

旬。。。とうもろこし

とうもろこしの旬は6月～9月です。おなかの調子を
整えてくれる食物繊維が多く含まれています。
おいしいもの見分け方は「ひげの本数が多い」
「ひげが褐色や黒色に近い」「皮が濃い緑色」などが
ポイントです。スーパーなどで買うときには注目してみてください。