

〔 9月 献立表 〕

日	献立	牛乳	血や肉になる		体の調子を整える		熱や力の元になる		エネルギーたんばく質脂質食塩相当量
			1群 魚 肉 卵 豆 豆製品	2群 牛乳 乳製品/小魚海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜果物	5群 穀類 いも類 砂糖	6群 油脂	
1火	防災の日 わかめごはん 焼きししゃも・すいとん 五目きんぴら		さば節げ, 豚も肉	たきこみわかめ, 牛乳, ししゃも	にんじん, こまつな, さやいんげん	だいこん, しめじ, ながねぎ, れんこん	米, 米粒麦, 白玉粉, 小麦粉, こんにやく, さとう	米油	723 kcal 26.1 g 17.2 g 2.8 g
2水	なすとトマトのスパゲティ マセドアンサラダ・アロエ入りヨーグルト		豚挽き肉, 赤色辛みそ	粉チーズ, 牛乳, プレーンヨーグルト	ホールトマト, にんじん	なす, にんにく, たまねぎ, きゅうり, コーン, パインアップル(缶), もも(缶), ミックスフルーツ, アロエ	スパゲティ, じゃがいも	米油 揚げ油	762 kcal 30.5 g 25.6 g 2.7 g
3木	麦ごはん さごしのからし味噌焼き・肉じゃが 野菜のわさび和え		さごし, 赤色辛みそ, 豚肉	牛乳	にんじん, さやいんげん, こまつな	にんにく, ながねぎ, たまねぎ, もやし, キャベツ	米, 押し麦, さとう, じゃがいも, こんにやく	ごま油, ごま, 米油	746 kcal 35.5 g 21.7 g 2.4 g
4金	岐阜県の郷土料理 鶏ちゃんライス すったて汁・なし		とり肉, 赤色辛みそ, さば節, 豚肉, 油揚げ, 淡色辛みそ, 大豆	牛乳, 出し昆布	にんじん, ピーマン, こまつな	しょうが, にんにく, たまねぎ, キャベツ, しめじ, ごぼう, だいこん, ながねぎ, なし	米, 米粒麦, さとう, じゃがいも	米油	743 kcal 34.9 g 20.0 g 2.9 g
7月	世界の料理＊中国 麻婆茄子丼 バンサンスー・スーミータン		豚挽き肉, 高野豆腐, とり骨(スープ), ボンレスハム, とり肉, たまご	牛乳	にんじん, こまつな	にんにく, しょうが, たけのこ, たまねぎ, なす, ながねぎ, キャベツ, きゅうり, コーン, セロリー	米, 米粒麦, さとう, りん, はるさめ	米油 ごま油	769 kcal 28.9 g 25.0 g 3.2 g
8火	国内産給食の日 麦ごはん 鮭のもみじ焼き・じゃが芋のきんぴら もやしのみそ汁		生鮭, 切り身切, さば節(ダシ), 豆腐, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	牛乳, 乾燥わかめ	にんじん, こまつな	ごぼう, もやし, ながねぎ	米, 押し麦, じゃがいも, こんにやく, さとう	エッグフリーマヨネーズ 米油 揚げ油	768 kcal 35.4 g 25.9 g 3.1 g
9水	重陽の節句＊試食会 麦ごはん 菊花しゅうまい・野菜の菊花和え さつま汁		豚挽き肉, 豆腐, さば節, とりもも肉, 赤色辛みそ, 淡色辛みそ	牛乳, 粉寒天, 出し昆布	こまつな, にんじん	ながねぎ, たまねぎ, しょうが, はくさい, 菊のり, ごぼう, だいこん	米, 押し麦, でんぶん, さとう, しゅうまいの皮, さつまいも, こんにやく	ごま油 米油	726 kcal 26.3 g 18.3 g 2.8 g
10木	高原菜めし 厚焼きたまご・豚汁 冷凍みかん		油揚げ, たまご, さば節(ダシ), 豚肉, 豆腐, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	牛乳	野沢菜漬け, にんじん, さやえんどう, こまつな	乾しいたけ, ごぼう, だいこん, ながねぎ, 冷凍みかんM	米, 米粒麦, さとう, じゃがいも	ごま油 米油	732 kcal 30.8 g 23.9 g 3.1 g
11金	さつま芋ごはん にぎすのから揚げ・カリカリ油揚げのおひたし けんちん汁		油揚げ, かつお節(だし), さば節(ダシ), 豆腐	牛乳, にぎす, 出し昆布	こまつな, にんじん	しょうが, キャベツ, もやし, ごぼう, だいこん, えのきたけ, ながねぎ	米, 米粒麦, もち米, さつまいも, でんぶん, 米粉, こんにやく, じゃがいも	ごま油 揚げ油	721 kcal 27.2 g 22.4 g 2.8 g
14月	オレンジフレンチトースト ポークビーンズ・グリーンサラダ		たまご, 大豆, 豚肉, とり骨(スープ)	牛乳	にんじん, こまつな	オレンジジュース, にんにく, たまねぎ, キャベツ, きゅうり	胚芽食パン, さとう, じゃがいも	バター 米油	717 kcal 31.4 g 29.0 g 2.7 g
15火	麦ごはん さばの味噌煮・シャキシャキ和え かきたま汁		さば, フィレ, 赤色辛みそ, さば節, とり肉, 豆腐, たまご	牛乳, 乾燥わかめ	こまつな, にんじん	しょうが, 切干大根, もやし, きゅうり, ながねぎ	米, 押し麦, さとう, でんぶん	ごま油	751 kcal 38.2 g 27.1 g 3.2 g
16水	キムチチャーハン ポテト棒棒鶏・中華スープ		豚肩肉, とり肉, 豆腐, うずら卵(レトルト), とり骨(スープ)	牛乳	にんじん, ピーマン, にんじん, こまつな	キムチ, ながねぎ, きゅうり, しょうが, にんにく, たまねぎ, たけのこ	米, 米粒麦, じゃがいも, さとう, はるさめ, でんぶん	ごま油 米油 ごま練りごま	722 kcal 24.1 g 24.3 g 3.3 g
24木	秋の彼岸 きつねうどん おはぎ・ひと塩きゅうり		さば節, とり肉, 油揚げ, あずき, きな粉	出し昆布, 牛乳	にんじん, こまつな	だいこん, ながねぎ, きゅうり	うどん, さとう, 米, もち米, 米粒麦		743 kcal 26.9 g 15.3 g 3.1 g
25金	十五夜・国内産給食の日 麦ごはん 秋刀魚のかば焼き・いも団子汁 なし		さんまの開き, さば節, とり肉	牛乳, 出し昆布	にんじん, こまつな	しょうが, だいこん, しめじ, なし	米, 押し麦, 小麦粉, でんぶん, さとう, じゃがいも	米油 揚げ油	756 kcal 25.8 g 25.2 g 2.5 g
26土	国際交流 ターメリックライス・手作りナン バターチキンカレー じゃこサラダ		とりもも肉, とり骨(スープ)	プレーンヨーグルト, 牛乳, 調理用牛乳, ちりめんじゃこ	ホールトマト, にんじん, こまつな	たまねぎ, にんにく, セロリー, キャベツ, きゅうり	米, 米粒麦, 小麦粉, 米粉, さとう, じゃがいも	米油 オリーブ油 ソイバター ごま ごま油	765 kcal 27.2 g 23.1 g 3.1 g
29火	親子丼 生揚げとわかめのみそ汁 ぶどう食べ比べ		とりもも肉, たまご, さば節, 生揚げ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	牛乳, 出し昆布, 乾燥わかめ	にんじん, みつば	たまねぎ, 乾しいたけ, ながねぎ, 巨峰, マスカット	米, 米粒麦, こんにやく, さとう, でんぶん, じゃがいも	米油	732 kcal 29.3 g 21.3 g 3.3 g
30水	都民の日 麦ごはん あじのメンチカツ・野菜のごま和え のっぺい汁		あじ, 豚挽き肉, さば節, 油揚げ, 豆腐	牛乳, 出し昆布	にんじん, こまつな	キャベツ, たまねぎ, しょうが, もやし, 切干大根, だいこん, しめじ, ながねぎ	米, 押し麦, 米粉, パン粉, 小麦粉, パン粉, 生パン粉, さとう, こんにやく, 里芋, でんぶん	米油 練りごま 揚げ油	762 kcal 29.4 g 23.5 g 2.9 g

※ 都合により献立内容を変更する場合があります。