

9月 献立表

日曜日	献立	牛乳	黄の食品 熱や力の元になる		赤の食品 血や肉になる		緑の食品 体の調子を整える		たんぱく質 脂質
			炭水化物	脂肪	たんぱく質	カルシウム	カロテン	ビタミンC	
1 木	夏野菜のカレーライス フレンチサラダ おたのしみデザート		こめ じゃがいも こむぎこ はちみつ さとう	あぶら	ぶたにく	★ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	にんにく しょうが ズッキーニ コーン たまねぎ きゅうり グリーンピース なす キャベツ デザート	658 kcal 16.2 g 23.6 g
2 金	きなこ揚げパン ポークビーンズ コーンサラダ		★ショートニングパン さとう さんおんとう じゃがいも こむぎこ	あぶら すりごま オリーブオイル	きなこ ぶたにく だいず うずらまめ ひよこまめ	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム	にんじん	にんにく しょうが セロリ たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	672 kcal 23.1 g 28.5 g
5 月	五目あんかけ焼きそば きゅうりときゃべつのしらすあえ のりポテト		むしちゅうかめん でんぶん さとう さんおんとう じゃがいも	あぶら ★バター	ぶたにく ★えび ★いか	★ぎゅうにゅう ★わかめ ★しらす干し あおのり	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ はくさい もやし ほししいたけ キャベツ きゅうり	604 kcal 26.2 g 16.5 g
6 火	ごはん かぶと油揚げのみそ汁 さばのねぎソースがけ いそ風味炒め		こめ さとう いとこんにやく	すりごま あぶら	★あぶらあげ みそ ★さば	★ぎゅうにゅう ほしりのり	にんじん こまつな	かぶ ねぎ しょうが もやし キャベツ	595 kcal 26.5 g 18.5 g
7 水	スタミナ豚丼 わかとチンゲンサイのスープ きゅうりの南蛮漬け風サラダ		こめ さんおんとう でんぶん	ごまあぶら あぶら	ぶたにく みそ	★ぎゅうにゅう ★わかめ	にんじん ビーマン チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ もやし たけのこ きゅうり ほししいたけ ねぎ	645 kcal 20.0 g 23.4 g
8 木	集会委員会調べ給食人気メニュー ごはん だいこんのみそ汁 野菜のうま煮		こめ じゃがいも いとこんにやく さんおんとう	あぶら	みそ とりにく ★なまあげ	★ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ ごぼう たけのこ ほししいたけ ねぎ グリーンピース	590 kcal 21.3 g 15.7 g
9 金	重陽の節句・十五夜メニュー 菊花ごはん 豚汁 白玉ポンチ		こめ さんおんとう こんにやく しらたまこ じょうしんこ	ごまあぶら	★あぶらあげ ぶたにく みそ もめんどうふ	★ぎゅうにゅう ★ひじき	にんじん こまつな	ほししいたけ きく ごぼう だいこん ねぎ パイナップル ★みかん ★もも	647 kcal 19.0 g 18.6 g
12 月	ごはん かぶのスープ シイラのカレーパン粉やき きゅうりのマリネ おたのしみデザート		こめ ★パンこ さとう	オリーブオイル あぶら	ベーコン ★しいら	★ぎゅうにゅう ★こなチーズ ★ヨーグルト	かぶのは	かぶ たまねぎ しょうが きゅうり	649 kcal 28.5 g 18.3 g
13 火	郷土料理メニュー 鹿児島県 ごはん すまし汁 がね 大根とキャベツのサラダ		こめ さつまいも こむぎこ さんおんとう	あぶら いらごま	もめんどうふ ★たまご	★ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ たけのこ ごぼう たまねぎ キャベツ だいこん	639 kcal 16.4 g 19.3 g
14 水	集会委員会調べ給食人気メニュー キムチチャーハン 豆腐の中華スープ ごまドレッシングサラダ		こめ さとう	あぶら いらごま ごまあぶら すりごま	ぶたにく とりにく もめんどうふ	★ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン チンゲンサイ	しょうが にんにく キムチ ねぎ キャベツ きゅうり もやし	608 kcal 20.1 g 23.9 g
15 木	五目おこわ もずくと豆腐のあんかけ汁 じゃがいもきんぴら グレープゼリー		こめ もちこめ さんおんとう でんぶん じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら いらごま	とりにく もめんどうふ	★ぎゅうにゅう ★もずく かんてん	にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ ほししいたけ ねぎ れんこん ぶどうジュース	598 kcal 19.7 g 15.4 g
16 金	パイパン かぼちゃのポタージュ マカロニサラダ		★パイパン こむぎこ マカロニ さとう	あぶら ★バター ★マヨネーズ	ベーコン	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム	かぼちゃペースト にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	599 kcal 17.9 g 26.4 g
20 火	ごはん 呉汁 ししゃもの2色揚げ きゅうりとキャベツの 即席漬け風サラダ		こめ こんにやく こむぎこ さんおんとう	あぶら いらごま いらごま	とりにく みそ だいず	★ぎゅうにゅう ★ししゃも あおのり	にんじん かぼちゃ	だいこん ぶなしめじ ねぎ きゅうり キャベツ しょうが	606 kcal 24.0 g 18.6 g
21 水	ぶどうパン ABCマカロニスープ スパニッシュオムレツ さっぱりサラダ		★ぶどうパン じゃがいも ABCマカロニ さとう さんおんとう	あぶら あぶら	★たまご ぶたにく	★ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ビーマン	キャベツ たまねぎ コーン きゅうり だいこん	605 kcal 25.3 g 22.1 g
22 木	わかめごはん 肉じゃが ごまごまサラダ		こめ むぎ しらたき さとう じゃがいも さんおんとう	あぶら すりごま いらごま	ぶたにく	★ぎゅうにゅう ★たきこみわかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ ほししいたけ きゅうり もやし	660 kcal 18.8 g 20.5 g
26 月	ごはん 生揚げのみそ汁 あじのさんが焼き 和風サラダ		こめ ★パンこ さんおんとう	いらごま あぶら	★なまあげ みそ ★まあじミンチ ぶたにく おから ★たまご	★ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり もやし	600 kcal 25.7 g 18.8 g
27 火	ごはん 冬瓜のチゲスープ 酢豚		こめ でんぶん さんおんとう	あぶら	とりにく もめんどうふ みそ ぶたにく	★ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ビーマン	もやし とうがん しょうが たまねぎ たけのこ きいろビーマン	616 kcal 23.9 g 18.5 g
28 水	きんぴらトースト 豆乳のクリームスープ おたのしみくだもの		むえんしよくパン さとう じゃがいも コーンスターチ	いらごま あぶら	ぶたにく ベーコン ちょうせいとうにゅう	★ぎゅうにゅう ★ピザチーズ	にんじん	まいたけ ごぼう かぶ たまねぎ しめじ しょうが コーン くだもの	581 kcal 22 g 23.5 g
29 木	BOOKメニュー きのこスパゲティー さっぱりコールスローサラダ アップルパイかもしれない		スパゲティー さとう パイシート	あぶら オリーブオイル ★バター	ベーコン	★ぎゅうにゅう きざみのり	こねぎ、にんじん	えのきたけ まいたけ しいたけ エリンギ にんにく キャベツ コーン きゅうり りんご レモンじる	669 kcal 20.6 g 29.2 g
30 金	集会委員会調べ給食人気メニュー ガーリックピラフ おまめいりスープ パリパリサラダ		こめ むぎ じゃがいも はちみつ	オリーブオイル あぶら	ぶたにく とりにく いんげんまめ	★ぎゅうにゅう	にんじん、ビーマン、か ぶのは	にんにく たまねぎ マッシュルーム セロリ キャベツ かぶ きゅうり	643 kcal 19.5 g 20.4 g

★ 都合により、献立・使用食材を変更させていただく場合があります。あらかじめご了承ください。