

# 9月 給食献立表

令和5年

後・完了期

日	曜	昼食	3時	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
1	金	ドッグパン(完了) ごはん(後期) ポトフ ひじきサラダ 煮りんご 牛乳(完了) ミルク(後期)	五平餅おやき お茶	鶏もも(完了) 普通牛乳(完了) 赤色甘みそ 鶏ミンチ(後期) 粉ミルク(後期)	じゃがいも 顆粒コンソメ・乾燥ひじき 冷凍コーン・車糖・ごま油 たけや味噌・すりごま 米(後期・完了) ドッグパン(完了)	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ ブロッコリー・きゅうり・キャベツ りんご	食塩・こいくちしょうゆ 穀物酢・清酒・番茶
2	土	炊き込みご飯 みそ汁	自然素材のお菓子 お茶	鶏ミンチ(後期・完了) 淡色辛みそ	米・車糖 自然素材のお菓子	にんじん・ぶなしめじ・たまねぎ	こいくちしょうゆ・食塩 清酒・煮干しだし・番茶 かつお・昆布だし
4	月	ごはん たらの照り焼き きざみのり和え みそ汁	レーズンケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・ソフト豆腐 淡色辛みそ 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・車糖 ホットケーキミックス	しょうが・はくさい・キャベツ にんじん・キサミンリ カットわかめ・干しぶどう	こいくちしょうゆ・清酒 煮干しだし
5	火	ごはん 豚大根の煮物(完了) 鶏ミンチと大根の煮物(後期) ごま和え みそ汁	ソフト黒ゴマクッキー 牛乳(完了) ミルク(後期)	豚もも(完了) ソフト豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	米・冷凍いんげん・車糖 いりごま・麩 ホットケーキミックス いりごま・すりごま	大根・にんじん・ほうれんそう きゅうり・たまねぎ	清酒・こいくちしょうゆ かつお・昆布だし 煮干しだし
6	水	ごはん 麻婆豆腐 きゅうりの中華和え スープ	ふかし芋 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期) 赤色甘みそ 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・絞豆腐 顆粒コンソメ・車糖・ごま油 冷凍コーン・さつまいも 合挽ミンチ(完了)	たまねぎ・にんじん・生しいたけ 青ピーマン・きゅうり・キャベツ カットわかめ	こいくちしょうゆ・清酒 食塩
7	木	食パン(完了) ごはん(後期) 牛肉のトマト煮込み(完了) 鶏ミンチのトマト煮込み(後期) 大豆サラダ 牛乳(完了) ミルク(後期)	菜めしおにぎり お茶	鶏ミンチ(後期) 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	食パン(完了) じゃがいも・顆粒コンソメ 大豆水煮・マヨドレ 菜飯ふりかけ 牛肉(完了) 米(後期・完了)	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ ブロッコリー・トマトホール缶 キャベツ・きゅうり	清酒・トマトピューレ ケチャップ・食塩・番茶
8	金	ごはん チキンカツ(完了) 鶏ミンチ揚げ(後期) オーロラソース 春雨サラダ みそ汁	フルーツミックス 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏むね(完了) 淡色辛みそ 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期) 普通牛乳(完了)	米・かたくり粉・調合油 マヨドレ・普通はるさめ 車糖・ごま油・麩	きゅうり・にんじん・なす たまねぎ・みかん缶 パインアップル缶・もも缶	食塩・清酒・ケチャップ こいくちしょうゆ・穀物酢 煮干しだし
9	土	鶏ミンチ丼 みそ汁	自然素材のお菓子 お茶	鶏ミンチ(後期・完了) 淡色辛みそ	米・車糖・かたくり粉 じゃがいも 自然素材のお菓子	にんじん・たまねぎ・生しいたけ	清酒・こいくちしょうゆ 煮干しだし・番茶 かつお・昆布だし
11	月	ごはん たらのマヨドレ焼き おかか和え みそ汁	りんごケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・かつお節 ソフト豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・マヨドレ・車糖 ホットケーキミックス	キャベツ・きゅうり・にんじん えのきたけ・りんご	清酒・食塩・こいくちしょうゆ 煮干しだし
12	火	ごはん 鶏の照り焼き(完了) 鶏ミンチの照り焼き(後期) ナムル スープ	小豆寒天 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏もも(完了) ごしあん 普通牛乳(完了) 鶏ミンチ(後期) 粉ミルク(後期)	米・車糖・いりごま・ごま油 顆粒コンソメ	しょうが・ほうれんそう りょくとうもやし・にんじん カットわかめ・たまねぎ・寒天	こいくちしょうゆ・清酒 食塩
13	水	ごはん 牛肉の時雨煮(完了) 鶏ミンチの時雨煮(後期) きゅうりの浅漬け みそ汁	パンケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期) 淡色辛みそ 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・冷凍いんげん 車糖・じゃがいも・麩 ホットケーキミックス 牛肉(完了)	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ きゅうり・えのきたけ パインアップル缶	清酒・こいくちしょうゆ 昆布茶・食塩 かつお・昆布だし 煮干しだし
14	木	ごはん たらの味噌焼き ゆかり和え すまし汁	みかんゼリー 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら ソフト豆腐 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・たけや味噌・車糖	しょうが・はくさい・きゅうり にんじん・ゆかりふりかけ たまねぎ・みかん缶・寒天	清酒・こいくちしょうゆ かつお・昆布だし 食塩
15	金	ハニーロール(完了) ごはん(後期) 具だくさんスープ ツナサラダ 煮りんご 牛乳(完了) ミルク(後期)	わかめおにぎり お茶	鶏もも(完了) ノンオイルツナ缶 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	ハニーロール(完了) じゃがいも・顆粒コンソメ マヨドレ・わかめふりかけ 米(後期・完了)	にんじん・たまねぎ・大根 ぶなしめじ・ブロッコリー キャベツ・りんご きゅうり	食塩・穀物酢・番茶
16	土	中華風おこわ みそ汁	自然素材のお菓子 お茶	鶏ミンチ(後期・完了) 淡色辛みそ	米・車糖・顆粒コンソメ ごま油・自然素材のお菓子 もち米	にんじん・乾しいたけ・しょうが 大根・カットわかめ	こいくちしょうゆ・番茶 煮干しだし
18	月	敬老の日 (休園日)					
19	火	ごはん たらの塩焼き 切干大根の煮物 みそ汁	みたらし団子 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・ソフト豆腐 淡色辛みそ 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・冷凍グリーンピース・車糖 麩・白玉粉・上新粉 かたくり粉	切干しいたけ・にんじん 乾しいたけ	清酒・食塩 こいくちしょうゆ かつお・昆布だし 煮干しだし
20	水	カレーライス さわやかサラダ	抹茶小豆ケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期) 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・牛肉(完了) 顆粒コンソメ・かたくり粉 調合油・牛乳(完了) ホットケーキミックス ゆで小豆パウチ・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ キャベツ・きゅうり・みかん缶	ケチャップ・カレー粉 中濃ソース・食塩・穀物酢 抹茶
21	木	ごはん 煮魚 酢の物 みそ汁	ソフトきな粉クッキー 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) きな粉	米・車糖・さつまいも ホットケーキミックス	しょうが・きゅうり・にんじん カットわかめ・たまねぎ	こいくちしょうゆ・清酒 穀物酢・食塩 煮干しだし
22	金	丸パン(完了) ごはん(後期) きのこのオープン焼き スープ 牛乳(完了) ミルク(後期)	ゆかりおにぎり お茶	鶏もも(完了) 普通牛乳(完了) 鶏ミンチ(後期) 粉ミルク(後期)	顆粒コンソメ 冷凍コーン 米(後期・完了) 丸パン(完了)	たまねぎ・エリンギ・ぶなしめじ 青ピーマン・にんじん 西洋かぼちゃ・レタス カットわかめ・ゆかりふりかけ	ケチャップ・食塩・番茶
23	土	秋分の日 (休園日)					
25	月	ごはん たらの西京焼き ひじき煮 みそ汁	小豆団子 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車糖・白味噌 乾燥ひじき・白玉粉 上新粉・ゆで小豆パウチ	しょうが・たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・グリーンピース はくさい・ぶなしめじ	清酒・こいくちしょうゆ 煮干しだし かつお・昆布だし
26	火	ごはん 豚肉の生姜焼き(完了) 鶏ミンチの生姜焼き(後期) 酢の物 みそ汁	ソフト抹茶クッキー 牛乳(完了) ミルク(後期)	豚もも(完了) ソフト豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 鶏ミンチ(後期) 粉ミルク(後期)	米・冷凍いんげん・いりごま 車糖・麩 ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・まいたけ りんご・しょうが・きゅうり りょくとうもやし	こいくちしょうゆ・穀物酢 食塩・抹茶 煮干しだし
27	水	牛丼(完了) 鶏ミンチ丼(後期) みそ汁	フルーツ寒天 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期) 淡色辛みそ 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・牛肉(完了)・車糖	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ カットわかめ・はくさい パインアップル缶・もも缶 みかん缶・寒天	こいくちしょうゆ・清酒 かつお・昆布だし 煮干しだし
28	木	ごはん たらのコーンマヨ焼き おかか和え すまし汁	ケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら かつお節 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・冷凍コーン・マヨドレ 車糖・ホットケーキミックス	キャベツ・大根・きゅうり にんじん・カットわかめ りょくとうもやし・えのきたけ	清酒・食塩 こいくちしょうゆ かつお・昆布だし
29	金	イエローロール(完了) ごはん(後期) ポークビーンズ サラダ 牛乳(完了) ミルク(後期)	菜めしおにぎり お茶	豚もも(完了) 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	イエローロール(完了) じゃがいも・大豆水煮 顆粒コンソメ・冷凍コーン マヨドレ・菜飯ふりかけ 米(後期・完了)	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ トマトホール缶・キャベツ きゅうり	清酒・トマトピューレ ケチャップ・食塩・穀物酢 番茶
30	土	運動会 (弁当日)	自然素材のお菓子 お茶		自然素材のお菓子		番茶

☆今月の平均給食栄養量☆

エネルギー	たんぱく質	脂肪	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
424 kcal	18.1 g	12.1 g	64.1 g	192 mg	1.8 mg	161 μg	0.36 mg	0.31 mg	23 mg	1.6 g

・材料入荷の都合により変更する場合があります。  
 ・牛乳は100~150ccを飲んでいただきます。  
 ・ホットケーキミックスは卵、乳製品不使用のものを使用しています。  
 ・B.Pとはベーキングパウダー(アルミ不使用)のことです。