

9月 給食献立表

令和7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	月	ごはん たらま味噌焼 きざみのり和え みそ汁	ぶどうゼリー 牛乳(完了) ミルク(後期)	みそ・淡色辛みそ 普通牛乳(完了)	米・たけや味噌・マヨドレ 車糖	はくさい・キャベツ にんじん キザミソ たまねぎ・ぶどう飲料・寒天	清酒・食塩 煮干しだし こいくちしょうゆ
2	火	ごはん なすと豚肉の味噌炒め(完了) なすと鶏ミンチの味噌炒め(後期) ゆかり和え みそ汁	ケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	豚もも(後期) 赤みそ・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	米・ごま油・かたくり粉 車糖・じゃがいも ホットケーキミックス	なす・たまねぎ にんじん・はくさい・きゅうり ゆかりふりかけ・カットわかめ	清酒・こいくちしょうゆ 煮干しだし
3	水	牛丼(完了) 鶏ミンチ丼(後期) みそ汁	ソフトクッキー 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 ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・白菜 カットわかめ	こいくちしょうゆ・清酒 かつお・昆布だし 煮干しだし
4	木	ごはん たらまの照り焼き ひじきサラダ みそ汁	フライドポテト 牛乳(完了) ミルク(後期)	みそ・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車糖・乾燥ひじき 冷凍コーン・ごま油 じゃがいも・調合油	しょうが・きゅうり・キャベツ にんじん 西洋かぼちゃ カットわかめ	こいくちしょうゆ・清酒 穀物酢・食塩 煮干しだし
5	金	丸パン(完了) ごはん(後期) 具だくさんスープ 大豆サラダ 煮りんご 牛乳(完了) ミルク(後期)	菜めしおにぎり お茶	鶏もも(完了) 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	丸パン(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 米(後期・完了)	にんじん・たまねぎ 大根・しめじ ブロッコリー・キャベツ きゅうり・りんご	食塩・穀物酢・番茶
6	土	ケチャップライス スープ	自然素材のお菓子 お茶	鶏ミンチ(後期・完了)	米・顆粒コンソメ じゃがいも 自然素材のお菓子	たまねぎ・生しいたけ・にんじん 青ピーマン	ケチャップ・食塩・番茶
8	月	ごはん たらまの塩焼き 切干大根の煮物 みそ汁	小豆寒天 牛乳(完了) ミルク(後期)	みそ・淡色辛みそ こしあん・普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米 冷凍グリーンピース・車糖 さつまいも	切干しだいこん・にんじん 乾しいたけ・カットわかめ・寒天	清酒・食塩 こいくちしょうゆ かつお・昆布だし
9	火	ごはん 豚大根の煮物(完了) 鶏ミンチと大根の煮物(後期) きゅうりの浅漬け すまし汁	パンケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	豚もも(完了) 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 麩・ホットケーキミックス	大根・にんじん・きゅうり ほうれんそう たまねぎ・パン缶	清酒・こいくちしょうゆ 昆布茶・食塩 かつお・昆布だし
10	水	カレーライス さわやかサラダ	ソフト黒ゴマクッキー 牛乳(完了) ミルク(後期)	普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	米・じゃがいも 顆粒コンソメ・かたくり粉 調合油・牛肉(完了) ホットケーキミックス いりごま・すりごま	たまねぎ・にんじん しめじ・キャベツ・きゅうり	ケチャップ・カレー粉 中濃ソース・食塩 みかん缶・穀物酢
11	木	ごはん たらまのマヨドレ焼き ゆかり和え みそ汁	一口ドーナツ 牛乳(完了) ミルク(後期)	みそ・淡色辛みそ 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・マヨドレ・車糖・麩 ホットケーキミックス 調合油	はくさい・きゅうり・にんじん ゆかりふりかけ	清酒・食塩 煮干しだし こいくちしょうゆ
12	金	ハニーロール(完了) ごはん(後期) チキンカツ ソース 春雨サラダ スープ 牛乳(完了) ミルク(後期)	フルーツミックス 麦茶	鶏むね(完了) ソフト豆腐 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了) 鶏ミンチ(後期)	ハニーロール(完了) かたくり粉・調合油 普通はるさめ・マヨドレ 冷凍コーン・顆粒コンソメ 米(後期・完了)	きゅうり・にんじん カットわかめ・白菜 パン缶・もも缶	食塩・清酒・中濃ソース 穀物酢・みかん缶・麦茶
13	土	炊き込みご飯 みそ汁	自然素材のお菓子 麦茶	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・麦茶・煮干しだし かつお・昆布だし
15	月	敬老の日 (休園日)					
16	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	みかんゼリー 牛乳(完了) ミルク(後期)	豚もも(完了) ソフト豆腐 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了) 鶏ミンチ(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 りよくとうもやし・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 みかん缶 食塩
17	水	ごはん 八宝菜 きざみのり和え みそ汁	じゃがもちくん 牛乳(完了) ミルク(後期)	豚もも(完了) 淡色辛みそ 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了) 鶏ミンチ(後期)	米 冷凍いんげん 顆粒コンソメ・かたくり粉 ごま油・車糖・麩 じゃがいも	白菜・たまねぎ にんじん・乾しいたけ キャベツ・りよくとうもやし キザミソ・リカットわかめ なめこ	清酒・こいくちしょうゆ・食塩 煮干しだし
18	木	ごはん たらまの味噌煮 酢の物 すまし汁	さつま芋スティック 牛乳(完了) ミルク(後期)	みそ・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・たけや味噌・車糖・麩 さつまいも	しょうが・きゅうり カットわかめ・たまねぎ にんじん	清酒・穀物酢 こいくちしょうゆ・食塩 かつお・昆布だし
19	金	食パン(完了) ごはん(完了) 牛肉のトマト煮込み(完了) 鶏ミンチのトマト煮込み(後期) ツナサラダ 牛乳(完了) ミルク(後期)	わかめおにぎり 麦茶	鶏ミンチ(後期) ノンオイルツナ缶 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	食パン(完了) じゃがいも 顆粒コンソメ・マヨドレ わかめふりかけ 牛肉(完了) 米(後期・完了)	たまねぎ・にんじん しめじ・ブロッコリー トマトホール缶・きゅうり キャベツ	清酒・トマトピューレ ケチャップ・食塩・穀物酢 麦茶
20	土	デイキャンプ (弁当日)	自然素材のお菓子 麦茶		自然素材のお菓子		麦茶
22	月	ごはん 煮魚 おなか和え みそ汁	ソフトクッキー 牛乳(完了) ミルク(後期)	みそ・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・キャベツ・大根 にんじん 西洋かぼちゃ たまねぎ きゅうり	こいくちしょうゆ・清酒 煮干しだし
23	火	秋分の日 (休園日)					
24	水	ごはん 麻婆豆腐 きゅうりの中華和え スープ	バナナケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	赤みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	米・合挽ミンチ・絞豆腐 顆粒コンソメ・車糖・ごま油 かたくり粉 ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん 生しいたけ・青ピーマン・きゅうり カットわかめ・白菜・バナナ	こいくちしょうゆ・清酒 食塩
25	木	ごはん たらまの磯焼き ひじき煮 みそ汁	フルーツ寒天 牛乳(完了) ミルク(後期)	みそ・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・乾燥ひじき・車糖	あおりのり・たまねぎ にんじん・乾しいたけ グリーンピース・なす りよくとうもやし・パン缶 もも缶・みかん缶・寒天	清酒・食塩 こいくちしょうゆ 煮干しだし かつお・昆布だし
26	金	イエローロール(完了) ごはん(後期) ポトフ さつまいもサラダ 牛乳(完了) ミルク(後期)	五平餅おやき 麦茶	鶏もも(完了) 赤みそ 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了) 鶏ミンチ(後期)	イエローロール(完了) じゃがいも 顆粒コンソメ さつまいも・マヨドレ 車糖・たけや味噌・すりごま 米(後期・完了)	たまねぎ・にんじん しめじ・大根 ブロッコリー・きゅうり ミックスマジ太郎	食塩・穀物酢・清酒・麦茶
27	土	豚丼 みそ汁	自然素材のお菓子 麦茶	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 麦茶・かつお・昆布だし 煮干しだし
29	月	ごはん たらまのカレー風味焼き 酢の物 すまし汁	レーズン蒸しパン 牛乳(完了) ミルク(後期)	みそ・淡色辛みそ ソフト豆腐 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・車糖・白味噌・薄力粉 調合油	きゅうり・にんじん りよくとうもやし・たまねぎ しめじ・干しぶどう	清酒・カレー粉・穀物酢 こいくちしょうゆ・食塩 ベーキングパウダー かつお・昆布だし
30	火	ごはん 牛肉の時雨煮(完了) 鶏ミンチの時雨煮(後期) ごま和え みそ汁	ソフトきな粉クッキー 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期) 淡色辛みそ・きな粉 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・冷凍いんげん 車糖・いりごま さつまいも ホットケーキミックス 牛肉(完了)	たまねぎ・にんじん しめじ・キャベツ・きゅうり えのきたけ	清酒・こいくちしょうゆ かつお・昆布だし 煮干しだし

☆今月の平均給与栄養量☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	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
407 kcal	17.6 g	11.7 g	61.3 g	181 mg	1.7 mg	186 μg	0.32 mg	0.27 mg	20 mg	1.5 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100cc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。