

9月 給食献立表

令和8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	火	ごはん 肉じゃが ゆかり和え みそ汁	かぼちゃきな粉 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・じゃがいも いんげん・車糖 麩 牛肉(完了)	にんじん・たまねぎ 乾しいたけ・はくさい りょくとうもやし・ゆかりふりかけ カットわかめ 西洋かぼちゃ・干しぶどう	こいくちしょうゆ・清酒 かつお・昆布だし 煮干しだし			
2	水	ごはん 豚肉の生姜焼き(完了) 鶏ミンチの生姜焼き(後期) きざみのり和え みそ汁	ソフトクッキー 牛乳(完了) ミルク(後期)	豚もも(完了) 淡色辛みそ・普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	米・いんげん・いりごま 車糖・ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん ぶなしめじ・りんご・しょうが はくさい・キャベツ キザミノリ・カットわかめ なす	こいくちしょうゆ 煮干しだし			
3	木	ごはん 煮魚 ひじきサラダ みそ汁	パインケーキ 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・乾燥ひじき 冷凍コーン・ごま油 ホットケーキミックス	しょうが・きゅうり・キャベツ にんじん 西洋かぼちゃ たまねぎ・パイン缶	こいくちしょうゆ・清酒 穀物酢 煮干しだし			
4	金	丸パン(完了) ごはん(後期) ポトフ 大豆サラダ 煮りんご 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 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・車糖・たけや味噌 すりごま 米(後期・完了)	たまねぎ・にんじん ぶなしめじ・ブロッコリー キャベツ・きゅうり・りんご	食塩・穀物酢・清酒・麦茶			
5	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・じゃがいも 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			
7	月	ごはん たらもの西京焼き おかか和え みそ汁	ぶどうゼリー 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・車糖・白味噌	キャベツ・大根・きゅうり にんじん・カットわかめ えのきたけ・ぶどう飲料・寒天	清酒・こいくちしょうゆ 煮干しだし			
8	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 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・車糖 さつまいも じゃがいも・かたくり粉	大根・にんじん・きゅうり たまねぎ	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			
9	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・普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・牛肉(完了)・車糖 じゃがいも・麩 ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・なめこ	こいくちしょうゆ・清酒 かつお・昆布だし 煮干しだし			
10	木	ごはん たらもの味噌焼き 酢の物 すまし汁	小豆ケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・ソフト豆腐 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・たけや味噌・車糖 ホットケーキミックス ゆで小豆パウチ	しょうが・きゅうり・にんじん カットわかめ・ほうれんそう	清酒・穀物酢 こいくちしょうゆ・食塩 かつお・昆布だし			
11	金	ハニーロール(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) かぼちゃサラダ 種なしブルー 牛乳(完了) ミルク(後期)	わかめおにぎり 麦茶	鶏ミンチ(後期) 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	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 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 西洋かぼちゃ・きゅうり ミックスベジタブル・種無しブルー	清酒・トマトピューレ ケチャップ・食塩・穀物酢 麦茶			
12	土	デイキャンプ (休園日)	自然素材のお菓子 麦茶							
14	月	ごはん たらもの照り焼き 切干大根の煮物 みそ汁	みかんゼリー 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)	米・車糖 冷凍グリーンピース さつまいも	しょうが・切干しだいこん にんじん・乾しいたけ たまねぎ・寒天	こいくちしょうゆ・清酒 みかん缶 かつお・昆布だし 煮干しだし			
15	火	麻婆丼 みそ汁	バナナケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期)・赤みそ 淡色辛みそ 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 かたくり粉・合挽ミンチ(完了) 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 西洋かぼちゃ カットわかめ・バナナ	こいくちしょうゆ・清酒 煮干しだし			
16	水	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	ソフト黒ゴマクッキー 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏もも(完了) 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	米・車糖・いりごま・ごま油 顆粒コンソメ ホットケーキミックス すりごま	しょうが・ほうれんそう りょくとうもやし・にんじん キャベツ・たまねぎ	こいくちしょうゆ・清酒 食塩			
17	木	ごはん たらものカレー風味焼き ゆかり和え みそ汁	フライドポテト 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・麩 じゃがいも・調合油	しょうが・はくさい・きゅうり にんじん・ゆかりふりかけ カットわかめ	清酒・カレー粉 こいくちしょうゆ・食塩 煮干しだし			
18	金	食パン(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)	ゆかりおにぎり 麦茶	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)	米(後期・完了) じゃがいも 顆粒コンソメ・マヨドレ 食パン(完了)	にんじん・たまねぎ 大根・ぶなしめじ ブロッコリー・きゅうり キャベツ・りんご・ゆかりふりかけ	食塩・穀物酢・麦茶			
19	土	ケチャップライス スープ	自然素材のお菓子 麦茶	鶏ミンチ(後期・完了)	米・顆粒コンソメ 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・キャベツ	ケチャップ・食塩・麦茶			
21	月	敬老の日 (休園日)								
22	火	国民の休日 (休園日)								
23	水	秋分の日 (休園日)								
24	木	ごはん たらもの塩焼き ひじき煮 みそ汁	小豆寒天 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・ソフト豆腐 淡色辛みそ・こしあん 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・乾燥ひじき・車糖・麩	たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・グリーンピース 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 煮干しだし			
25	金	ドッグパン(完了) ごはん(後期) チキンカツ 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) 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	かたくり粉 調合油・普通はるさめ 車糖・ごま油 じゃがいも 顆粒コンソメ 米(後期) ドッグパン(完了)	たまねぎ・きゅうり・にんじん もも缶	食塩・清酒・中濃ソース こいくちしょうゆ・穀物酢 みかん缶・麦茶			
26	土	ピラフ スープ	自然素材のお菓子 麦茶	鶏ミンチ(後期・完了)	米・顆粒コンソメ 自然素材のお菓子	たまねぎ・にんじん・青ピーマン エリンギ	食塩・麦茶			
28	月	ごはん たらものマヨドレ焼き ごま和え みそ汁	レーズン蒸しパン 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・マヨドレ・いりごま・車糖 薄力粉・調合油	はくさい・きゅうり・にんじん 西洋かぼちゃ たまねぎ・干しぶどう	清酒・食塩・こいくちしょうゆ ベーキングパウダー 煮干しだし			
29	火	カレーライス さわやかサラダ 煮りんご	ソフトクッキー 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・牛肉(完了)・じゃがいも 顆粒コンソメ・かたくり粉 調合油 ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん ぶなしめじ・キャベツ・きゅうり りんご	ケチャップ・カレー粉 中濃ソース・食塩 みかん缶・穀物酢			
30	水	ごはん 回鍋肉 きゅうりの中華和え スープ	りんごケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	豚もも(完了) ソフト豆腐・赤みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	米・顆粒コンソメ・車糖 ごま油・ホットケーキミックス	キャベツ・たまねぎ にんじん 三色ピーマン・きゅうり 白菜・カットわかめ えのきたけ・りんご缶	清酒・こいくちしょうゆ・食塩			

☆ 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
409 kcal	17.7 g	11.3 g	62.9 g	185 mg	1.7 mg	196 μg	0.33 mg	0.29 mg	23 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。