



9月の献立表



今月の目標：衛生に気を付けて食事をしよう

日曜	献立名		材料						栄養価		備考
			体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質 (g)		
2月	ご飯 牛乳	肉団子 アスパラサラダ ポトフ	肉団子 ウインナー	牛乳	アスパラガス 人参	コーン もやし 玉ねぎ キャベツ	ご飯 砂糖 じゃがいも		764 26.7 19.1		
3火	ご飯 牛乳 梨	ほきフライ 茎わかめのきんぴら 豆腐のすまし汁	ほきフライ 豚肉 豆腐	牛乳 茎わかめ	人参	ごぼう 枝豆 玉ねぎ えのきたけ ねぎ 梨	ご飯 こんにゃく 砂糖 麩	米油 ごま	802 29.8 24.2		
4水	梅ご飯 牛乳 味付け小魚	鶏肉のてりやき きゅうりの甘酢和え 具だくさん汁	鶏肉 みそ	牛乳 わかめ 味付け小魚	人参	梅干し きゅうり もやし 大根 しめじ ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも	ごま	750 33.0 20.4		
5木	コッペパン ^乳 牛乳	卵巻きウインナー ^卵 焼きそば チンゲン菜のスープ	卵巻きウインナー 豚肉 油揚げ	牛乳	人参 チンゲン菜	キャベツ もやし 玉ねぎ 干しいたけ	コッペパン 中華麺	米油	820 31.9 29.5		
6金	ご飯 牛乳	春巻き 小松菜としめじのひたし 厚揚げの中華煮 ^卵	鶏肉 厚揚げ うずら卵	牛乳 昆布	小松菜 人参	もやし しめじ 春巻き 玉ねぎ たけのこ グリーンピース 生姜	ご飯 こんにゃく 砂糖 でんぷん	米油 ごま油	877 33.2 30.3		
9月	ご飯 牛乳	いわしのレモン煮 キャベツとコーンのひたし じゃがいものそぼろ煮	いわしのレモン煮 豚肉	牛乳	小松菜 人参	キャベツ コーン 生姜 玉ねぎ しめじ グリーンピース	ご飯 こんにゃく じゃがいも 砂糖 でんぷん	米油	795 30.9 17.6		
10火	ご飯 牛乳	スタミナ丼の具 ゆかりもやし ワンタンスープ	豚肉 ベーコン	牛乳	赤パプリカ ピーマン チンゲンサイ ブロッコリー 人参	生姜 玉ねぎ たけのこ もやし しそ 白菜 干しいたけ	ご飯 砂糖 でんぷん ワンタン	米油 ごま ごま油	790 30.8 25.1		
11水	ご飯 牛乳 わかめふりかけ	がんもの含め煮 変わり漬け さつま汁	がんもどき 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめふりかけ	人参	キャベツ きゅうり 大根漬け 生姜 大根 ごぼう ねぎ	ご飯 砂糖 さつまいも	ごま	852 34.0 27.9		
12木	コッペパン ^乳 牛乳	コーンコロッケ ごぼうサラダ ミネストローネ	豚肉	牛乳	人参 トマト	コーンコロッケ ごぼう きゅうり にんにく 玉ねぎ セロリ	コッペパン 砂糖 じゃがいも	米油 ごま マヨネーズ風ドレッシング	860 25.6 32.8		
13金	ピラフ 牛乳	ポロニアステーキ ブルーベリー入りヨーグルトあえ ^{種乳} コンソメスープ	ウインナー ポロニアステーキ	牛乳 ヨーグルト	人参	枝豆 マッシュルーム 玉ねぎ りんご パイナップル 黄桃 ナタデココ ブルーベリー キャベツ コーン しめじ	ご飯	豆乳バター	722 25.8 19.2	ひみの日献立	
16月	敬老の日										
17火	ご飯 牛乳 お月見ゼリー	豚肉の生姜炒め キャベツの昆布漬け 里芋のみそ汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 昆布	人参 ブロッコリー	生姜 玉ねぎ キャベツ もやし 大根 ねぎ	ご飯 こんにゃく 砂糖 でんぷん 里芋 お月見ゼリー	米油	808 31.3 23.0	お月見献立	
18水	ご飯 牛乳	焼きししゃも 肉野菜炒め にら玉汁 ^卵	ししゃも 豚肉 豆腐 卵	牛乳	人参 ピーマン にら	もやし キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	ご飯 でんぷん	米油	745 35.3 23.1		
19木	米粉パン ^乳 牛乳	鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーのアーモンドあえ ^種 ビーフンスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	ブロッコリー 人参	にんにく 生姜 もやし 玉ねぎ キャベツ	米粉パン 砂糖 ビーフン マーマレード	アーモンド	775 34.7 27.4		
20金	麦ご飯 牛乳	おからコロッケ 海藻サラダ まるっとキーマカレー	おからコロッケ 豚肉 大豆ミート	牛乳 海藻	トマト 人参 ピーマン	もやし きゅうり コーン 生姜 玉ねぎ にんにく りんご	麦ご飯 砂糖 じゃがいも	米油 ごま油	898 28.6 27.9	SDGS 献立	
23月	振替休日										
24火	ご飯 牛乳	コーンシュマイ ひじきのナムル 豚キムチ鍋	豚肉 厚揚げ	牛乳 ひじき	人参 にら	コーンシュマイ きゅうり もやし にんにく 生姜 玉ねぎ 白菜 干しいたけ 白菜キムチ	ご飯 砂糖 でんぷん	ごま油 ごま 米油	789 29.4 24.0		
25水	ご飯 牛乳 みかんもち	たらの梅立田揚げ はりはり和え 高野豆腐のみそ汁	たらの梅立田揚げ 高野豆腐 みそ	牛乳 わかめ	小松菜 人参	切り干し大根 大根 キャベツ 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	ご飯 みかんもち	米油 ごま	768 29.0 19.8	日本めぐり献立 (和歌山県) ＜給食なし＞西の杜7年	
26木	ピタパン ^乳 牛乳 ヨーグルト ^乳	チリコンカン カラフルサラダ ABCスープ	大豆 金時豆 白いんげん豆 豚肉	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー 人参 パセリ 赤パプリカ	枝豆 玉ねぎ にんにく キャベツ コーン	ピタパン パン粉 でんぷん マカロニ じゃがいも	米油 イタリアドレッシング	720 28.7 23.6	＜給食なし＞ 西の杜7・8年	
27金	ご飯 牛乳	和風ハンバーグ 糸寒天のごま酢あえ けんちん汁	ハンバーグ 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参	大根 もやし ごぼう きゅうり ねぎ	ご飯 砂糖 三温糖 こんにゃく	ごま ごま油	787 35.3 22.6	＜給食なし＞ 西の杜8年	
30月	ご飯 牛乳	油淋鶏 三色ナムル 春雨スープ	鶏肉 豚肉	牛乳	小松菜 人参	ねぎ 生姜 にんにく もやし たけのこ 玉ねぎ コーン 干しいたけ	ご飯 砂糖 でんぷん 春雨	米油 ごま油	834 30.2 27.7	＜給食なし＞ 西の杜8年	

※太字は氷見の食材です。太字の献立には、だしに氷見産の煮干しを使用しています。

※都合により献立が変更になることがあります。

※次の食品が含まれている場合は、献立名の横に印がついています。食物アレルギー対応の参考にしてください。

卵・・・卵(魚卵を除く) 乳・・・乳・乳製品 甲・・・甲殻類(エビ・カニ) 種・・・ごま、栗を除く種実類