

令和4年9月 給食献立表

中秋の名月「お月見」



中秋の名月を「十五夜」ともいいます。  
十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えます。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	朝のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)
1	木	ご飯 親子煮 ツナ和え みそ汁	牛乳 岩石揚げ	米 麦 じゃがいも 砂糖 さつまいも 小麦粉 油 クラッカー	鶏肉 卵 ツナ缶 厚揚げ わかめ いりこ みそ 牛乳 大豆 ひじき	玉葱 人参 干し椎茸 テンゲン菜 もやし	お茶 クラッカー	624	28.5	21.1
2	金	ご飯 焼魚 小松菜の磯和え みそ汁 果物	牛乳 ジャムサンド	米 麦 ごま パン いちごジャム	さばのり 豆腐 みそ いりこ 牛乳	こまつな もやし オクラ えのきたけ りんご きゅうり	お茶 スティック きゅうり	563	27.0	17.7
3	土	チャンポン 昆布豆 果物	牛乳 ラスク	中華めん 油 砂糖 パン バター ビスケット	豚肉 いか 竹輪 牛乳 大豆 こんぶ	キャベツ 玉葱 もやし 人参 きくらげ パナナ	お茶 ビスケット	581	26.7	14.9
5	月	ご飯 麻婆茄子 春雨の酢の物 果物	お茶 じゃこおやき	米 麦 砂糖 ごま油 油 でんぶん 春雨 小麦粉	豚肉 みそ ハム しらす 卵 スキムミルク チーズ	なす 玉葱 人参 にら にんにく きゅうり りんご キャベツ	お茶 チーズ	523	16.5	12.5
6	火	ご飯 魚のチーズピカタ 甘夏サラダ ミネストローネ	フルーツ コーンフレーク	米 麦 小麦粉 油 マカロニ じゃがいも コーンフレーク かりんとう	しいら 卵 チーズ ベーコン 牛乳	パセリ キャベツ 夏みかん缶 玉葱 人参 にんにく パナナ レーズン	お茶 かりんとう	540	23.1	13.0
7	水	ご飯 厚揚げの中華煮 ごまマヨネーズ 和え ニラスープ	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	米 麦 こんにやく 砂糖 油 ごま油 ごま でんぶん マヨネーズ 小麦粉 せんべい	厚揚げ 豚肉 竹輪 卵 牛乳 ヨーグルト	人参 玉葱 さやいんげん 干し椎茸 キャベツ きゅうり にら レーズン	お茶 せんべい	610	23.1	22.8
8	木	ご飯 チキンカレー はりはり漬け 果物	牛乳 りんご寒	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖 ビスケット	鶏肉 牛乳 ひじき 油揚げ 寒天	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく 切干大根 なし りんごジュース もも缶	お茶 ビスケット	540	15.6	13.6
9	金	ご飯 さつまいもの煮物 ひじきサラダ 果物	牛乳 黄粉団子	米 麦 さつまいも こんにやく 油 砂糖 マヨネーズ 白玉粉	鶏肉 ひじき ツナ缶 チーズ 牛乳 きな粉	人参 ごぼう しめじ キャベツ りんご パナナ	お茶 果物	540	16.4	13.0
10	土	ジャージャー麺 中華スープ	牛乳 ラスク	中華めん ごま油 パン でんぶん ポーロ バター 砂糖	豚肉 みそ ベーコン 牛乳	ねぎ 人参 きゅうり もやし たけのこ テンゲン菜 しめじ	お茶 ポーロ	551	16.4	14.3
12	月	ご飯 豚肉のカレーいため トマトと卵のスープ 果物	牛乳 ジャムサンド	米 麦 じゃがいも 油 パン でんぶん 小麦粉 バター いちごジャム クラッカー	豚肉 卵 牛乳	玉葱 青ピーマン 人参 トマト パセリ パナナ	お茶 クラッカー	556	19.1	16.6
13	火	ご飯 チキンピーンズ チーズサラダ ジュリアンスープ	牛乳 りんごケーキ	米 麦 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ 小麦粉 油 ポーロ	鶏肉 大豆 しらす 干し チーズ 牛乳 卵	玉葱 人参 キャベツ きゅうり セロリー パセリ りんご	お茶 ポーロ	630	24.0	24.1
14	水	ご飯 魚のてりやき ごま和え みそ汁 果物	牛乳 チーズ焼き	米 麦 砂糖 油 ごま じゃがいも せんべい	たら 豆腐 わかめ いりこ みそ 牛乳 ベーコン チーズ	キャベツ もやし 人参 えのきたけ なし パセリ	お茶 せんべい	517	28.4	16.6
15	木	ご飯 豚じゃが 酢の物 豆乳汁	牛乳 しらすトースト	米 麦 じゃがいも しらす 油 砂糖 ごま パン マヨネーズ	豚肉 しらす 干し わかめ 豆乳 みそ 豆腐 いりこ 牛乳 チーズ	玉葱 人参 グリンピース きゅうり 干し椎茸 ねぎ	お茶 チーズ	613	25.6	16.9
16	金	ご飯 鶏肉と野菜のみそ炒め かき玉汁 果物	牛乳 栄養チヂミ	米 麦 油 砂糖 でんぶん ごま油 じゃがいも かりんとう	鶏肉 みそ 卵 わかめ こんぶ かつお節 牛乳 ベーコン しらす 干し	キャベツ 玉葱 もやし ぶなしめじ えだまめ にんにく 人参 なし	お茶 かりんとう	490	19.6	14.4
17	土	きつねうどん 厚揚げと小松菜の炒め煮	牛乳 丸ポーロ チーズ	うどん 砂糖 油 丸ポーロ クラッカー	油揚げ 牛肉 いりこ 厚揚げ 牛乳 チーズ	人参 ねぎ こまつな	お茶 クラッカー	507	23.2	19.0
20	火	ご飯 魚のかりんとう揚げ ゆかり和え みそ汁	牛乳 きなこトースト	米 麦 でんぶん 油 砂糖 ごま パン バター	かつお 厚揚げ わかめ いりこ みそ 牛乳 きな粉	しょうが キャベツ きゅうり 人参 しそ葉	お茶 ビスケット	651	28.8	23.2
21	水	ご飯 カレー キャベツとパインのサラダ 豆腐スープ	牛乳 オレンジ寒	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 かりんとう	豚肉 豆腐 いりこ 牛乳 寒天	玉葱 人参 にんにく りんご キャベツ きゅうり パイン缶 こまつな みかんジュース みかん缶	お茶 かりんとう	525	19.0	16.9
22	木	ピピンパ のりサラダ 中華スープ 果物	牛乳 フルーツサンド	米 麦 ごま油 砂糖 ごま コーン缶 でんぶん パン ポーロ	豚肉 豆腐 牛乳 生クリーム	にんにく こまつな もやし 人参 きゅうり リーフレタス 水菜 えのきたけ テンゲン菜 りんご もも缶	お茶 ポーロ	608	23.8	20.7
24	土	野菜ラーメン なすのおかか煮	牛乳 パナナ パウムクーヘン	中華めん ごま油 油 砂糖 パウムクーヘン せんべい	豚肉 みそ 牛乳 かつお節	人参 キャベツ もやし 玉葱 なす パナナ	お茶 せんべい	495	19.0	10.8
26	月	ご飯 竹輪の磯辺揚げ なすと豚肉のみそ炒め わかめスープ	牛乳 フルーツ寒天	米 麦 小麦粉 でんぶん 油 砂糖 クラッカー	竹輪 のり 豚肉 みそ わかめ いりこ 牛乳 寒天	なす 玉葱 青ピーマン 人参 しょうが テンゲン菜 みかん缶 パイン缶	お茶 クラッカー	449	17.2	10.9
27	火	ご飯 ポテトのカレー煮 わかめサラダ 果物	牛乳 みそ入り蒸しパン	米 麦 じゃがいも 油 コーン缶 砂糖 小麦粉 かりんとう	ベーコン 大豆 わかめ 牛乳 みそ 卵	玉葱 人参 青ピーマン キャベツ りんご	お茶 かりんとう	543	17.8	13.0
28	水	ご飯 柳川煮 あつさり納豆 みそ汁	牛乳 アメリカンドッグ	米 麦 こんにやく 油 砂糖 小麦粉 ビスケット	豚肉 卵 納豆 豆腐 いりこ みそ 牛乳 ウィンナー	ごぼう 人参 干し椎茸 玉葱 さやいんげん もやし こまつな	お茶 ビスケット	627	26.1	26.4
29	木	ご飯 魚のみそマヨネーズ焼き ごま和え けんちん汁	牛乳 芋ようかん	米 麦 砂糖 マヨネーズ ごま こんにやく さつまいも ビスケット	ホキ みそ 鶏肉 油揚げ 豆腐 いりこ 牛乳 スキムミルク 寒天	もやし きゅうり こまつな 人参 ごぼう	お茶 ビスケット	470	24.8	13.4
30	金	ご飯 豆のシチュー ツナサラダ 果物	牛乳 かぼちゃおやき	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター マヨネーズ 砂糖 せんべい	牛肉 いんげん ツナ缶 スキムミルク 牛乳 チーズ 卵	玉葱 人参 にんにく キャベツ きゅうり なし かぼちゃ	お茶 せんべい	708	28.7	23.2

※入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。