

令和5年9月 給食献立表

2023年中秋の名月は9月29日(金)です。

お月見とは、月の満ち欠けが農作業の大きな指標となっていたことから、月への感謝と豊作の祈願をしたものです。平安時代に、「中秋の名月」を祝う習慣として一般的になりました。だんごや里芋など月に見立てた丸い物と、葉先のとんがりに邪気をはらう力があるとされているススキや秋の七草をお供えます。ご家庭でも丸い物を食卓に並べて、お月見気分を味わってみましょう。



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	金	ご飯 はんぺんフライ 酢みそ和え かき玉汁	牛乳 じゃがいもおやき	米 麦 小麦粉 パン 油 ごま 砂糖 じゃがいも	はんぺん 卵 竹輪 みそ こんぶ かつお節 牛乳 スキムミルク チーズ	キャベツ 人参 しめじ ねぎ	お茶 チーズ	569	21.4	20.4
2	土	煮込みうどん ツナじゃが	牛乳 チーズ パウムクーヘン	うどん じゃがいも 砂糖 パウムクーヘン かりんとう	鶏肉 かまぼこ 卵 いりこ ツナ 牛乳 チーズ	玉葱 人参 キャベツ ねぎ	お茶 かりんとう	554	28.0	13.9
4	月	ご飯 鶏肉のマッシュポテト焼き 小松菜のサラダ みそ汁 果物	フルーツコーンフレーク	米 麦 じゃがいも マヨネーズ ごま コーンフレーク せんべい	鶏肉 ベーコン わかめ いりこ みそ 牛乳	こまつな もやし 人参 かぼちゃ 玉葱 なし パナナ レーズン	お茶 せんべい	624	21.9	22.3
5	火	ご飯 魚のみそ煮 切干大根の酢の物 汁ピーマン	牛乳 きな粉トースト	米 麦 砂糖 ごま 油 ピーマン パン 油 クラッカー	さわかみそ 豚肉 いりこ 牛乳 きな粉	しょうが 切干大根 きゅうり 人参 玉葱 もやし ねぎ	お茶 クラッカー	575	26.9	18.3
6	水	ご飯 チキンカレー コールスロー 果物	牛乳 ポップコーン	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 パター マヨネーズ ポップコーン	鶏肉 牛乳 ヨーグルト	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく キャベツ きゅうり ぶどう	お茶 スティック きゅうり	579	16.3	22.4
7	木	ご飯 厚揚げ合め煮 ひじきの和風サラダ みそ汁 果物	牛乳 マドレーヌ	米 麦 しらたき 砂糖 ごま じゃがいも 小麦粉 パター	厚揚げ 牛肉 鶏肉 ひじき わかめ いりこ みそ 牛乳 卵 チーズ	玉葱 人参 こまつな きゅうり なし	お茶 チーズ	612	24.8	20.8
8	金	ご飯 オムレツ かみかみサラダ ミネストローネ	お茶 ヨーグルト卷	米 麦 パター コーン マヨネーズ マカロニビスケット じゃがいも 油 砂糖	卵 スキムミルク ツナ しらす干し 大豆 ベーコン 寒天 ヨーグルト	玉葱 キャベツ きゅうり 人参 セロリー にんにく パセリ みかん缶 バイン缶	お茶 ビスケット	583	26.7	19.0
9	土	ジャージャーめん 中華スープ	牛乳 パウムクーヘン 果物	中華めん 砂糖 ごま油 でんぶん パウムクーヘン ポーロ	豚肉 みそ わかめ 卵 いりこ 牛乳	ねぎ 人参 きゅうり もやし しめじ パナナ	お茶 ポーロ	509	20.4	13.3
11	月	ご飯 豚肉のトマト煮 中華和え わかめスープ	牛乳 小松菜とバナナのパウンド	米 麦 油 砂糖 ごま油 小麦粉 かりんとう	豚肉 豆腐 卵 わかめ いりこ 牛乳	ねぎ 玉葱 しいたけ 人参 いんげん トマト キャベツ きゅうり チンゲン菜 こまつな バナナ レーズン	お茶 かりんとう	535	21.4	15.3
12	火	ご飯 焼き魚 蒸し鶏と野菜のごま和え 豆乳汁 果物	お茶 いもかりんとう	米 麦 ごま 砂糖 さつまいも 油 せんべい	さば 鶏肉 みそ 豆乳 豆腐 いりこ	キャベツ きゅうり 人参 玉葱 椎茸 ねぎ なし	お茶 せんべい	533	21.8	14.7
13	水	おかかご飯 鶏ごぼう はりはり漬け 果物	牛乳 ココア蒸しパン	米 砂糖 小麦粉 クラッカー	かつお節 鶏肉 ひじき 油揚げ 牛乳	ごぼう 人参 切干大根 りんご	お茶 クラッカー	606	21.7	12.6
14	木	ご飯 肉豆腐 あっさり納豆 ニラ玉スープ	牛乳 栄養チヂミ	米 麦 油 砂糖 でんぶん じゃがいも	牛肉 豆腐 納豆 卵 牛乳 ベーコン しらす干し チーズ	人参 玉葱 ねぎ もやし しそ なら	お茶 チーズ	561	24.5	20.6
15	金	ご飯 魚のごまソース焼き 拌三条 みそ汁 果物	牛乳 チーズトースト	米 麦 でんぶん 油 ごま 春雨 砂糖 ごま油 パン ポーロ	あじ ハム 卵 わかめ いりこ みそ 牛乳 チーズ ポーロ	きゅうり なす 玉葱 なし	お茶 ポーロ	654	31.9	21.2
16	土	焼きそば 卵スープ	牛乳 クラッカー 果物	中華めん 油 でんぶん クラッカー ビスケット	豚肉 さつまいも 青のり かつお節 卵 わかめ こんぶ 牛乳	キャベツ もやし 人参 玉葱 バナナ	お茶 ビスケット	480	20.5	14.3
19	火	ご飯 ハヤシシチュー フレンチサラダ 果物	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 パター 砂糖 かりんとう	牛肉 牛乳 ヨーグルト	にんにく 玉葱 人参 トマト グリンピース キャベツ きゅうり りんご レーズン	お茶 かりんとう	616	16.7	18.0
20	水	ご飯 チャンプル とうがんとスープ 果物	牛乳 岩手揚げ	米 麦 油 さつまいも 小麦粉 砂糖 ポーロ	豆腐 豚肉 卵 かつお節 鶏肉 いりこ 牛乳 大豆 ひじき	人参 もやし なら とうがんと しいたけ ねぎ なし	お茶 ポーロ	591	28.7	21.3
21	木	ご飯 魚の黄金焼き 五目豆 さつまい	牛乳 ホットケーキ	米 麦 小麦粉 さつまいも 油 にんにく 砂糖 せんべい	ホキ 卵 大豆 こんぶ 油揚げ 鶏肉 いりこ みそ 牛乳	人参 ごぼう だいこん ねぎ	お茶 せんべい	682	31.7	20.7
22	金	ご飯 麻婆豆腐 ちりめん野菜のナムル 果物	牛乳 きなこトースト	米 麦 砂糖 ごま油 でんぶん コーン パン バター クラッカー	豆腐 豚肉 みそ 牛乳 しらす干し きな粉	玉葱 干し椎茸 なら 人参 しょうが もやし キャベツ りんご	お茶 クラッカー	585	23.6	18.5
25	月	ご飯 魚のオーロラソース ごまマヨネーズ和え コーンスープ	お茶 豆乳餅	米 麦 小麦粉 油 コーン マヨネーズ ごま でんぶん 砂糖 ビスケット	しいら 卵 ベーコン 豆乳 きな粉	キャベツ 人参 きゅうり 玉葱 パセリ	お茶 ビスケット	559	24.9	20.8
26	火	ご飯 ハンバーグ キャベツのサラダ かぼちゃのポタージュ 果物	お茶 バナナサンデー	米 麦 パン粉 油 パター コーン ポーロ マヨネーズ	牛肉 豚肉 スキムミルク 卵 アイスクリーム	玉葱 キャベツ かぼちゃ パセリ りんご パナナ 人参	お茶 ポーロ	645	24.5	25.0
27	水	ご飯 ポークビーンズ ごぼうサラダ 果物	牛乳 じゃこおやき	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 コーン マヨネーズ 小麦粉 せんべい	大豆 豚肉 かつお節 ツナ 牛乳 しらす干し 卵 スキムミルク	人参 玉葱 パセリ ごぼう なし キャベツ	お茶 せんべい	608	24.0	18.6
28	木	ご飯 雑菜 みそ汁 果物	牛乳 バナナケーキ	米 麦 油 春雨 砂糖 ふ 小麦粉 パター	豚肉 卵 わかめ いりこ みそ 牛乳 スキムミルク チーズ	しょうが キャベツ もやし 人参 干し椎茸 こまつな なし パナナ	お茶 チーズ	557	21.1	15.9
29	金	ご飯 煮魚 大根の煮物 ワンタンスープ 果物	牛乳 きな粉トースト	米 麦 パン 砂糖 ワンタンの皮 かりんとう	さば 鶏肉 竹輪 きな粉 牛乳	しょうが 玉葱 人参 大根 えのきたけ ねぎ なし	お茶 かりんとう	554	23.7	13.4
30	土	和風スパゲティ すまし汁	牛乳 丸ポーロ 果物	スパゲティ パター まるぼーろ クラッカー	ツナ かつお節 のり はんぺん こんぶ 牛乳	玉葱 しめじ えのきたけ こまつな ネーブル	お茶 クラッカー	419	20.1	9.8

※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。