

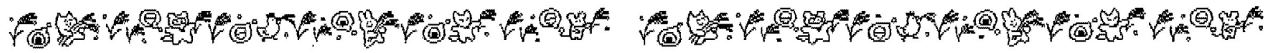
令和6年9月 給食献立表

新米を味わいましょう



新米の季節がやってきました。

新米とは、その年に収穫され12月31日までに精米されたお米です。お米の収穫は西日本や北陸では8月ごろから始まり、遅れて関東、東北、北海道の新米が登場します。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (穀や力になるもの)	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)	茶の おやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
2	月	ご飯 鶏肉のポテト焼き 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 ごま マヨネーズ かりんとう コーンフレーク	鶏肉 ベーコン 油揚げ わかめ いりこ みそ 牛乳	こまつな もやし 人参 かぼちゃ ネーブル パナナ レーズン	お茶 かりんとう	605	22.6	20.3
3	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 ごま油 ピーマン パン クラッカー	さわら みそ 豚肉 いりこ 牛乳 きな粉	しょうが 切干だいこん きゅうり 人参 玉葱 もやし ねぎ	お茶 クラッカー	571	26.4	18
4	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 バター はちみつ 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 なし	お茶 スティック きゅうり	569	16.3	22.4
5	木	ご飯 厚揚げめ煮 ひじきの和風サラダ みそ汁	牛乳 マドレーヌ	米 麦 しらたき 砂糖 ごま いりこ 小麦粉 バター せんべい	厚揚げ 牛肉 鶏肉 干ひじき わかめ いりこ みそ 牛乳 卵	玉葱 人参 こまつな きゅうり	お茶 せんべい	593	24.6	20.7
6	金	ご飯 鶏肉のクリーム煮 かみかみサラダ 果物	お茶 ヨーグルト寒	米 麦 小麦粉 油 じゃがいも コーン缶 マカロニ バター マヨネーズ 砂糖 ビスケット	鶏肉 スキムミルク しらす干し 大豆 寒天 ヨーグルト	玉葱 人参 パセリ キャベツ きゅうり ネーブル 蜜柑缶 パイナップル	お茶 ビスケット	579	23.3	24.5
7	土	スパゲティナポリタン 豆腐スープ	牛乳 果物 チーズ	スパゲティコーン缶 油 ポロ	ハム チーズ 豆腐 いりこ 牛乳	玉葱 ピーマン チンゲンツアイ パナナ	お茶 ポロ	453	22.9	16.9
9	月	ご飯 豚肉のトマト煮 中華和え わかめスープ	牛乳 黒糖蒸しパン	米 麦 油 砂糖 コーン缶 ごま油 小麦粉 黒砂糖 かりんとう	豚肉 豆腐 わかめ かまぼこ いりこ 牛乳	ねぎ 玉葱 生しいたけ さやいんげん 人参 トマト キャベツ きゅうり チンゲンツアイ レーズン	お茶 かりんとう	544	19.4	11.3
10	火	ご飯 魚のかりんとう揚げ キャロットサラダ ワンタンスープ	牛乳 オレンジ寒	米 麦 でんぷん 油 砂糖 ごま マヨネーズ ワンタンの皮 せんべい	かつお ツナ缶 鶏肉 竹輪 牛乳 寒天	しょうが 人参 玉葱 えのき ねぎ 蜜柑ジュース 蜜柑缶	お茶 せんべい	606	24.4	23.4
11	水	わかめごはん 高野豆腐のそぼろあんかけ もやしときゅうりの和え物 果物	牛乳 クッキー	米 油 砂糖 でんぷん ごま油 小麦粉 バター	しらす干し わかめ 高野豆腐 豚肉 牛乳 きな粉 卵	玉葱 人参 しめじ さやいんげん もやし パナナ きゅうり	お茶 スティック きゅうり	531	19.8	18.7
12	木	ご飯 肉豆腐 あつさり納豆 ニラときのこのスープ	牛乳 じゃが芋とベーコンの チーズ焼き	米 麦 しらたき 油 砂糖 ごま油 でんぷん ポロ じゃがいも	牛肉 豆腐 納豆 牛乳 ベーコン チーズ	人参 玉葱 ねぎ もやし しそ にら しいたけ えのき パセリ	お茶 ポロ	530	22.7	21.9
13	金	ご飯 魚のごまソース焼き 拌三糸 みそ汁 果物	牛乳 チーズサンド	米 麦 でんぷん 油 ごま 醤油 砂糖 ごま油 パン バター マヨネーズ クラッカー	メルルーサ ハム 卵 豆腐 わかめ いりこ みそ 牛乳 チーズ	きゅうり なすなし キャベツ	お茶 クラッカー	662	29.9	22.9
14	土	中華塩そば 卵スープ	お茶 フルーツヨーグルト	中華めん 油 ごま油 でんぷん かりんとう	豚肉 こまつな揚げえび かつお節 卵 わかめ いりこ ヨーグルト	キャベツ ピーマン もやし 玉葱 人参 チンゲンツアイ パナナ 蜜柑缶	お茶 かりんとう	415	23.4	11.4
17	火	ご飯 魚のでりやき ささみと野菜のごまみそ和え 豆乳汁 果物	お茶 いもぜんざい	米 麦 砂糖 油 ごま さつまいも せんべい	たら 鶏肉 みそ 豆腐 豆腐 いりこ あずき	キャベツ きゅうり 人参 玉葱 干椎茸 ねぎ オレンジ	お茶 せんべい	513	24.8	5.3
18	水	ご飯 チャンプル どうがんスープ 果物	牛乳 沖縄風ドーナツ	米 麦 油 小麦粉 ごま 砂糖 ポロ	豆腐 豚肉 卵 かつお節 鶏肉 いりこ 牛乳	人参 もやし にら とうがん しいたけ ねぎ なし	お茶 ポロ	610	27.9	22.7
19	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 油 砂糖 さつまいも はちみつ ビスケット	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 ビスケット	690	32.4	21.1
20	金	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	牛乳 フルーツ寒天	米 麦 小麦粉 油 マヨネーズ ごま コーン缶 砂糖 ビスケット	しいら 卵 ベーコン 牛乳 寒天	キャベツ 人参 きゅうり 玉葱 パセリ 蜜柑缶 パイン缶	お茶 ビスケット	511	20.8	18.1
21	土	煮込みうどん ツナじゃが	牛乳 パウムクーヘン チーズ	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 ツナ缶 チーズ 牛乳	玉葱 人参 キャベツ こねぎ	お茶 かりんとう	472	23.2	6.7
24	火	ご飯 ハヤシチュー 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 バター 砂糖 せんべい	牛肉 牛乳 ヨーグルト	にんにく 玉葱 人参 グリンピース トマト キャベツ きゅうり パナナ レーズン	お茶 せんべい	631	17.1	18
25	水	ご飯 ハンバーグ 和え物 かぼちゃのポタージュ	牛乳 パナナサンド	米 麦 パン マーガリン 油 バター 砂糖 パン粉 クラッカー	牛肉 豚肉 スキムミルク 卵 牛乳 生クリーム	玉葱 もやし 人参 きゅうり とうもろこし かぼちゃ パセリ パナナ	お茶 クラッカー	636	25.2	26.2
26	木	ご飯 ポークピーズ 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 コーン缶 マヨネーズ 小麦粉 ポロ	大豆 豚肉 かつお節 ツナ缶 牛乳 しらす干し 卵 スキムミルク	人参 玉葱 パセリ ごぼう パナナ キャベツ	お茶 ポロ	626	24	18.5
27	金	ご飯 麻婆茄子 ナムル みそ汁	牛乳 きなこトースト	米 麦 砂糖 ごま油 油 でんぷん パン バター クラッカー	豚肉 みそ 豆腐 わかめ いりこ 牛乳 きな粉	なす 玉葱 人参 にら にん にく もやし きゅうり しいた け	お茶 クラッカー	585	21.8	18.4
28	土	和風スパゲティ はんぺん汁	牛乳 丸ポロ 果物	スパゲティ バター まるぼう かりんとう	ツナ缶 かつお節 のり はんぺん こんぶ 牛乳	玉葱 しめじ えのき 人参 こまつな ネーブル	お茶 かりんとう	419	19.8	9.6
30	月	ご飯 親子煮 みそ汁 果物	牛乳 りんごケーキ	米 麦 じゃがいも 砂糖 ふ 小麦粉 油 せんべい	鶏肉 卵 わかめ いりこ みそ 牛乳	玉葱 人参 干椎茸 グリンピース こまつな パナナ りんご	お茶 せんべい	616	21.3	17.7

※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。