

平成30年 9月 給食献立表

日	曜日	献立名	栄養価	使っている主な材料			日	曜日	献立名	栄養価	使っている主な材料			日	曜日	献立名	栄養価	使っている主な材料			
				赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品					赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品					赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	
1	土						11	火	黒糖パン ミートスバゲティ ピーンズサラダ りんご チーズ 牛乳	I補 たんぱく質 29.4g 脂質 27.8g 加糖 399mg 食塩 3.2g	合挽ミンチ、ミートソース たまねぎ、人参、グリーンピース、昆布 ス、ほしえぬ、ミックスピーンズ チーズ 牛乳	たまねぎ、人参、グリーンピース、昆布 キャベツ、きゅうり、ブロッコリー りんご 「ド」レッシング		21	金	食パン コロケ フレンチサラダ ウィンナーとコーンのリッ コンソメスープ 牛乳	I補 たんぱく質 28.9g 脂質 29.9g 加糖 306mg 食塩 6.5g	ツナ缶 ウィンナー 牛乳	キャベツ、きゅうり、人参、コーン 大根、人参、たまねぎ、パセリ	食パン 肉じゃがコロケ、キャノーラ油 「ド」レッシング マカロニ、キャノーラ油	
2	日						12	水	ごはん 豚肉のスタミナ炒め 高野豆腐の卵とじ いんげんのおかか和え すまし汁 牛乳	I補 たんぱく質 36.6g 脂質 18g 加糖 349mg 食塩 3g	豚肉 高野豆腐、たまご 糸かつお 牛乳	たまねぎ、人参、土生薬、昆布 人参、グリーンピース、昆布 いんげん、人参 大根、えのきはくさい、昆布、青ねぎ		22	土						
3	月	ごはん 豚肉キムチ炒め 春巻き 中華スープ ヨーグルト 牛乳	I補 たんぱく質 31.6g 脂質 16.8g 加糖 374mg 食塩 4.7g	豚肉 キムチ、大根、たまねぎ、ちりめん、人参	たまねぎ、ほうれん草、人参	米 キャノーラ油 キャノーラ油	13	木	中華丼 肉団子 蒸しかぼちゃ 中華スープ 牛乳	I補 たんぱく質 30.6g 脂質 16.3g 加糖 307mg 食塩 4.3g	豚肉、かまぼこ 肉団子タレつき わかめ 牛乳	たまねぎ、はくさい、人参、ピーマン しいたけ 南瓜 ほうれん草、人参、コーン		23	日						
4	火	ごはん 白身魚の磯辺揚げ ほうれん草の胡麻和え 卵焼き さつま汁 牛乳	I補 たんぱく質 41.1g 脂質 20.6g 加糖 366mg 食塩 2.7g	たら、青のり粉 だし巻卵 豚肉、味噌 牛乳	ほうれん草、もやし、人参 ごぼう、人参、昆布	米 小麦粉、キャノーラ油 白ごま、きび砂糖 さつま芋	14	金						24	月						
5	水	ごはん 麻婆茄子 青のりポテト 青菜の錦糸和え オレンジ 牛乳	I補 たんぱく質 24.6g 脂質 20.4g 加糖 299mg 食塩 2.3g	豚ミンチ、味噌 青のり粉 錦糸卵 牛乳	なす、たまねぎ、人参、青ねぎ、土生薬 青菜、人参、えのき オレンジ	米 キャノーラ油、きび砂糖、片栗粉 ごま油 フライドポテト、キャノーラ油 さとう	15	土						25	火	ごはん 鶏肉の味噌焼き ほうれん草のボン酢和え すまし汁 ゼリー 牛乳	I補 たんぱく質 32.3g 脂質 21.8g 加糖 354mg 食塩 3g	鶏肉、味噌 かにかまぼこ、糸かつお わかめ 牛乳	ほうれん草、はくさい はくさい、しめじ、昆布 麩 みかんゼリー	米 さとう、キャノーラ油	
6	木	ロールパン 鶏肉のトマト煮込み サラダ スープ ゼリー 牛乳	I補 たんぱく質 36.8g 脂質 36g 加糖 335mg 食塩 4.2g	鶏肉 じゃがいも、人参、トマト缶、パセリ キャベツ、きゅうり、パプリカ、コーン はくさい、しめじ、人参		バターロール キャノーラ油 マヨドレ ぶどうゼリー	16	日						26	水	丸パン いちごジャム ポークピーンズ グリーンサラダ バナナ 牛乳	I補 たんぱく質 31.8g 脂質 27.8g 加糖 346mg 食塩 2.5g	豚肉、大豆 牛乳	じゃがいも、人参、たまねぎ、しめじ トマト缶、パセリ キャベツ、ブロッコリー、コーン バナナ	マルロール いちごミックスジャム キャノーラ油、きび砂糖 「ド」レッシング	
7	金	ごはん 鮭の醤油バター焼き 切干大根煮 すまし汁 フルーツ 牛乳	I補 たんぱく質 37.8g 脂質 21.3g 加糖 322mg 食塩 4g	鮭 ちくわ 牛乳	切干大根、人参、昆布、いんげん 小松菜、人参、昆布 パイン缶、黄桃缶	米 小麦粉、キャノーラ油、バター キャノーラ油、さとう 麩	17	月						27	木	ごはん さんまの竜田揚げ キャベツの甘酢和え シューマイ きのこ汁 牛乳	I補 たんぱく質 34.9g 脂質 33.8g 加糖 299mg 食塩 2.6g	さんま シューマイ 味噌 牛乳	土生姜 キャベツ、きゅうり、人参 ほいけ、なめこ、えのき、たまねぎ、青ねぎ 昆布	米、押麦 片栗粉、キャノーラ油 さとう	
8	土						18	火	カレーライス マカロニサラダ ゆでたまご りんご 牛乳	I補 たんぱく質 31.9g 脂質 28.3g 加糖 278mg 食塩 3g	豚肉、スキムミルク ツナ缶 卵 牛乳	人参、たまねぎ きゅうり、人参 りんご		28	金	ごはん 豚肉と野菜のカレー炒め ミニオムレツ ひじきサラダ コンソメスープ 牛乳	I補 たんぱく質 33.6g 脂質 18.7g 加糖 343mg 食塩 5.2g	豚肉 オムレツ ひじき 牛乳	キャベツ、たまねぎ、昆布、土生薬 昆布、きゅうり、人参、コーン 大根、人参、たまねぎ	米 じゃがいも、キャノーラ油 カレールーウ マカロニ、マヨドレ さとう、マヨドレ、白ごま、さとう	
9	日						19	水	ごはん ふりかけ オニオンソースハンバーグ 南瓜サラダ コンソメスープ 牛乳	I補 たんぱく質 29.8g 脂質 26g 加糖 350mg 食塩 5.6g	ハンバーグ ハム 牛乳	たまねぎ 南瓜、きゅうり、たまねぎ キャベツ、人参、コーン		29	土						
10	月	ごはん さばの塩焼き ひじき煮 ちくわの天ぷら 味噌汁 ジョア	I補 たんぱく質 35.1g 脂質 23.1g 加糖 356mg 食塩 3.1g	サバ ひじき、うすあげ ちくわ わかめ、味噌 ジョア	人参、いんげん、昆布 南瓜、大根、昆布	米、押麦 キャノーラ油 キャノーラ油、きび砂糖 天ぷら粉、キャノーラ油	20	木	ごはん 味付のり あじの西京焼き ごま和え けんちん汁 ジョア	I補 たんぱく質 32.5g 脂質 9.7g 加糖 427mg 食塩 2.6g	あじ、味噌 豆腐、ちくわ ジョア	味付けのり ほうれん草、はくさい、人参 大根、人参、昆布、青ねぎ		30	日						

◆材料の都合により、内容を多少変更する場合がありますのでご了承ください。
◆赤はからだをつくる食品、緑はからだの調子をととのえる食品、黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。