

# 令和5年9月 給食献立表

日付	10時おやつ	昼食	材料	名	(◎は10時おやつ ○は午後おやつ)	体の調子を整えるもの	3時おやつ
1 金	豆乳 きゅうりスティック	カレーライス、野菜ジュース、もも缶	熱と力になるもの アルファ化米、じゃがいも、 ○米、○こま油、○三温糖	血や肉や骨になるもの ○豚肉(胸ロース)、豚ひき肉、○豚(厚焼 き卵)、○白いりごま、◎豆乳	野菜ミックスジュース、もも缶、にんじん、コーン 餅、たまねぎ、ほうれん草(冷凍)、○にん じん、○焼きのり、◎きゅうり	麦茶 キンパ	
2 土	豆びよいちご	とんこつラーメン、揚げワンドン、野菜スティック、バナナ	ゆで中華めいん、ワンドンの 皮、マヨネーズ、油	◎牛乳、焼き豚、豚ひき肉、白みそ、白いりごま、◎豆 乳飲料	ミニプロッコリ、バナナ、だいごん、に んじん、もやし、ねぎ、キャベツ、黒きくら げ	牛乳 ツイストーナツ	
4 月	豆乳	ごはん、麺のみそ汁、豆腐とおからのハンバーグ きのこ ソース、ほうれん草の胡麻あえ、梨	米、○じゃがいも、片栗粉、○小麦粉、 小麦粉、五香、○油、三温糖	◎牛乳、きゅうり豆腐、○厚切り豆腐、おから、煮みそ、○ 醤油粉、○バター、すりごま(白)、◎豆乳	◎厚切り豆腐、おから、煮みそ、○ 醤油粉、○バター、すりごま(白)、◎豆乳	牛乳 シエバードパイ	
5 火	飲むヨーグルト にんじんスティック	丸パン、豆乳スープ、白身魚のフライ、グリーンサラダ、オ レンジ	丸パン、油、パン粉、小麦 粉、マヨネーズ、○グラ ニュー	調整豆乳、◎ヨーグルト、かれない、ペー ン、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、レタス、グリーンコーン缶、ほうれん草、ミ ニプロッコリ、きゅうり、たまねぎ、○マーレード、し お、○トマトソース、にんじん、◎にんじん、◎ クラッカー	麦茶 ヨーグルト ジャム添え クラッカー	
6 水	豆乳	ごはん、中華風コーンスープ、マーボー豆腐、春雨サラ ダ、グリーンフルーツ	米、はるさめ、砂糖、片栗 粉、玄米、ごま油	◎牛乳、不油豆腐、豚ひき肉、豚、ハム、白みそ、◎豆 乳飲料、テンメンジャン(梅花生なしのもの)、◎豆乳	グリーンフルーツ、ねぎ、グリーンコーン 缶、きゅうり、にんじん、干しいたけ、 しょうが	牛乳 ココア蒸しパン	
7 木	飲むヨーグルト	鶏飯、ひじきと豆腐の煮物、きゅうりともやしのゆかりあ え、パイ	米、砂糖	◎牛乳、鶏ささ身、水切り豆腐、豚、ハム、◎ 卵、テンメンジャン(梅花生なしのもの)、◎豆乳	ほうれん草、もやし、きゅうり、おろしごま、しょうが、 にんじん、だいごん(つぼみ)、えだまめ、ひじき、刻み のり	牛乳 ハムチーズパイ	
8 金	豆乳 大根スティック	ふりかけご飯、はんぺんのすまし汁、さけの塩焼き、ほう れん草と菊のお浸し、梨	○フライドポテト、米、玄米	さけ、はんぺん、かつお節、◎豆乳	ほうれん草、もやし、きゅうり、おろしごま、しょうが、 にんじん、だいごん(つぼみ)、えだまめ、ひじき、刻み のり	麦茶 フライドポテト	
9 土	豆びよいちご	たぬきうどん、シウマイ、おからのサラダ、バナナ	ゆでうどん、○食パン、マヨ ネーズ、天かす、砂糖	◎牛乳、おから、ハム、○バター、かまぼこ、○卵チ ーズ、◎豆乳飲料	ミニプロッコリ、バナナ、ほうれん草、 にんじん、ねぎ	牛乳 チーズトースト	
11 月	豆乳	ごはん、なすのみそ汁、カレーのおろし煮、ほうれん草の 納豆あえ、キウイフルーツ	米、○食パン、三温糖、玄米	◎牛乳、かれない、焼きわら餅豆、○ホップクリーム、 油揚げ、米粉、かまぼこ、◎豆乳	ほうれん草(冷凍)、キウイフルーツ、 だいごん、○もも缶、なす、だいごん(たく あん)、しょうが	牛乳 フルーツサンド	
12 火	飲むヨーグルト きゅうりスティック	ごはん、たまごトマトのスープ、鶏のから揚げ、ブロッ コリーとホタテのサラダ、オレンジ	米、マヨネーズ、油、玄米、 片栗粉、小麦粉	◎牛乳、鶏もも肉、卵、ほたて貝柱水煮 缶、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、ミニプロッコリ、トマト、もや し、カットわかめ、しょうが、◎きゅうり	麦茶 プリン ウエハース	
13 水	豆乳	天丼、キャベツのみそ汁、小松菜としめじの和え物、すい か	米、○もちもち(玄粉)、天かす粉、 油、玄米、三温糖、○油、○砂糖	◎牛乳、えび、米粉、油揚げ、○バ ター、かつお節、◎豆乳	こまつな、すいか、かぼちゃ、キャベツ、 にんじん、しめじ	牛乳 ポップコーン しお、カレー、キャラメル	
14 木	飲むヨーグルト	塩ラーメン、ぎょうざ、大根とタコのマリネ風、パイ	ゆで中華めいん、○食パン、砂 糖、油、○粉糖	◎牛乳、たご、○卵、○バター、◎ヨー グルト(ドリンク)	だいごん、バナナ、プルーン、にんじん、きゅうり、もやし、 ツ、えだまめ、コーン缶、干しいたけ、◎にん じん	牛乳 プリンチートスト	
15 金	豆乳 にんじんスティック	赤飯、白菜のすまし汁、かじきの西京焼き、切り干し大根 の煮つけ、梨	赤飯、○さつまいも、○砂 糖、砂糖、なたね油、ごま油	かじき、○にんじん(生)、油揚げ、米み そ、煮ごま、◎豆乳	だいごん、にんじん、きゅうり、おろしごま、にんじ ん、えだまめ、コーン缶、干しいたけ、◎にん じん	麦茶 二色ようかん	
16 土	豆びよいちご	きのこトマトの和風スパゲッティ、ハッシュドポテト、根 菜サラダ、バナナ	マロニエ、マロニエ、○小麦粉、マ ヨネーズ、○砂糖、○三温糖、○クワ ニュー、砂糖	◎牛乳、ペーコン、○卵、○無塩バ ター、マヨネーズ、白いりごま、◎豆乳飲料	バナナ、ほうれん草、きゅうり、しめじ、たまねぎ、エリ ンギ、にんじん、れんこん、しょうが、こぼろ、○レモ ン果汁、○レモン、新巻のり、干しいたけ	牛乳 レモンケーキ	

## 敬老の日

18 月							
19 火	飲むヨーグルト 大根スティック	丸パン、豆乳スープ、白身魚のフライ、グリーンサラダ、オ レンジ	丸パン、油、パン粉、小麦 粉、○砂糖	調整豆乳、◎ヨーグルト(無糖)、かれない ペーコン、○脱脂粉乳、◎ヨーグルト(ド リンク)	オレンジ、レタス、○おから缶、グリーンコーン缶、ほう れん草、○バター、ミニプロッコリ、きゅうり、たま ねぎ、しめじ、にんじん、◎だいごん	麦茶 フルーツヨーグルト ウエハース	
20 水	豆乳	ごはん、中華風コーンスープ、マーボー豆腐、春雨サラ ダ、グリーンフルーツ	米、○もち米、○米、はるさ め、○砂糖、砂糖、片栗粉、 玄米、ごま油	◎牛乳、鶏ささ身、水切り豆腐、豚、ハム、○ 卵、おろしチーズ、油揚げ、すりごま、かつお節、◎豆 乳飲料(ドリンク)	グリーンフルーツ、ねぎ、グリーンコーン 缶、きゅうり、にんじん、干しいたけ、 しょうが	牛乳 きな粉おはぎ	
21 木	飲むヨーグルト	鶏飯、ひじきと豆腐の煮物、きゅうりともやしのゆかりあ え、パイ	米、砂糖	◎牛乳、鶏ささ身、水切り豆腐、豚、ハム、○ 卵、おろしチーズ、油揚げ、すりごま、かつお節、◎豆 乳飲料(ドリンク)	バナナ、プルーン、にんじん、きゅうり、れんこん いちご、しょうが、にんじん、だいごん(つぼ み)、◎きゅうり	牛乳 ハムチーズパイ	
22 金	豆乳 きゅうりスティック	ふりかけご飯、はんぺんのすまし汁、さけの塩焼き、ほう れん草の干草和え、梨	米、○食パン、玄米、砂糖	◎牛乳、さけ、鶏糸卵、はんぺん、すりご ま、◎豆乳	ほうれん草、もやし、きゅうり、にんじん、え だまめ、◎きゅうり	牛乳 ジャムソフトパン	

## 秋分の日

23 土							
25 月	豆乳	ごはん、なすのみそ汁、カレーのおろし煮、ほうれん草の 納豆あえ、キウイフルーツ	米、◎ミニクロワッサン、三温 糖、玄米	◎牛乳、かれない、焼きわら餅豆、○ホップクリー ム、油揚げ、米粉、かまぼこ、◎豆乳	ほうれん草(冷凍)、キウイフルーツ、だいごん、○も も缶、なす、だいごん(たくあん)、しょうが	牛乳 フルーツサンド	
26 火	飲むヨーグルト にんじんスティック	ごはん、たまごトマトのスープ、鶏のから揚げ、ブロッ コリーとホタテのサラダ、オレンジ	米、マヨネーズ、油、玄米、 片栗粉、小麦粉	◎牛乳、鶏もも肉、卵、ほたて貝柱水煮 缶、◎ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、ミニプロッコリ、トマト、もや し、カットわかめ、しょうが、◎にんじん	麦茶 プリン ウエハース	
27 水	豆乳	オムライス、オニオンスープ、シーザーサラダ、梨	米、○コンプレックス、シーザーサ ラダ、 ドレッシング、ケルトン、○砂糖	◎牛乳、鶏ささ身、水切り豆腐、豚、ハム、○ 卵、ペーコン、マヨネーズ、粉チーズ、バター、スライスチ ーズ、○セラーチン、◎豆乳	たまねぎ、レタス、なし、ホーランド産生クリーム、 にんじん、おろしごま、ミックスベジタブル(冷凍)、焼き のり	牛乳 誕生日デザート	
28 木	飲むヨーグルト	塩ラーメン、ぎょうざ、大根とタコのマリネ風、パイ	ゆで中華めいん、○食パン、砂 糖、○マヨネーズ、油	◎牛乳、たご、○ツナ油漬缶、◎ヨー グルト(ドリンク)	だいごん、バナナ、プルーン、にんじん、きゅうり、もやし、 ツ、えだまめ、コーン缶、干しいたけ、◎にん じん	牛乳 ツナマヨトースト	
29 金	豆乳 大根スティック	ごはん、白菜のすまし汁、かじきの西京焼き、切り干し大 根の煮つけ、梨	◎さつまいも、米、○砂糖、○ホッ トケーキ、砂糖、玄米、なたね油、ごま 油	◎牛乳、かじき、油揚げ、米粉、◎豆 乳	なし、ほろろ、干しいたけ、切り干しだいごん、にんじ ん、おろしごま、干しいたけ、◎だいごん	牛乳 お月見デザート	
30 土	豆びよいちご	チャーハン、春巻き、わかめスープ、バナナ	米、ごま油、油、玄米	◎牛乳、焼き豚、◎豆乳飲料	バナナ、たまねぎ、ねぎ、たけのこ(ゆ で)、にんじん、カットわかめ	牛乳 バナナソフトパン	

☆ 一日あたりの平均給与量 ☆

エネルギー	タンパク質	脂質	加糖	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
3歳以上児	523kcal	21.3g	19.0g	204mg	2.3mg	381μg	0.35mg	0.43mg
3歳未満児	470kcal	19.4g	17.4g	233mg	2.2mg	167μg	0.27mg	0.41mg

※ 仕入等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

## 今月の行事食

- 1日：防災食
- 4日：精進料理
- 13日：ポップコーン屋さん
- 15日：敬老会
- 27日：誕生日

