

# 献立表

2023年09月

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	白
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おいしい味のお手伝い
01 金	昼食	麦ごはん 煮魚 にんじんのごま和え なすのみそ汁	米、押麦 ごま じゃがいも	ぶり 油揚げ 牛乳	しょうが にんじん、チンゲンサイ、キャベツ もやし、なす、葉ねぎ、にんじん	しょうゆ、砂糖 しょうゆ、砂糖 赤みそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 菓子				
02 土	昼食	ごはん 肉じゃが みそ汁	米 じゃがいも	豚肉肩 こま 油揚げ 牛乳	たまねぎ、にんじん たまねぎ、にんじん、カットわかめ	しょうゆ、砂糖、油 赤みそ、かつお節、こんぶ(だし用)
	午後おやつ	牛乳 菓子				
04 月	昼食	発芽米入りごはん 高野豆腐のから揚げ きゅうりの昆布和え キャベツのお汁	米、発芽米 ごま	凍り豆腐 生揚げ 牛乳	しょうが きゅうり、塩こんぶ キャベツ、たまねぎ、にんじん	しょうゆ、油、片栗粉、本みりん 食塩 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子				
05 火	昼食	ごはん ふりかけ 金時豆甘露煮 肉団子汁 バナナ	米 ごま パン粉	いわし(田作り)かえり、花かつお 金時豆(乾) 鶏ひき肉、木綿豆腐	たまねぎ、葉ねぎ、にんじん、干しいたけ、しょうが バナナ	砂糖、しょうゆ 合わせみそ、かつお節、酒、食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
06 水	昼食	雑穀ごはん 豚肉のはるさめ和え じゃがいものお汁	米、雑穀米 はるさめ、すりごま じゃがいも	豚肉肩 こま	きゅうり、もやし、にんじん、しょうが たまねぎ、えのきたけ、にんじん、こまつな	しょうゆ、酢、砂糖 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	ミックスゼリー		カルピス	オレンジ、給食用オレンジジュース、かんてん(粉)、レモン果汁	砂糖
07 木	昼食	ごはん 魚のごまみそ煮 こまつなのだし和え すまし汁	米 すりごま	ぶり 油揚げ 木綿豆腐 牛乳	キャベツ、こまつな、にんじん たまねぎ、葉ねぎ、にんじん、カットわかめ	赤みそ、しょうゆ、砂糖、酒 しょうゆ、かつお節、こんぶ(だし用)、砂糖 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 トマトジャムサンド	フランスパン		トマト、レモン	砂糖
08 金	昼食	ごはん 昆布のかき揚げ おかか和え かぼちゃのみそ汁	米	鶏もも肉 こま 花かつお 生揚げ 牛乳	たまねぎ、にんじん、刻みこんぶ キャベツ、チンゲンサイ、にんじん かぼちゃ、にんじん、こまつな	小麦粉、油、しょうゆ、食塩 しょうゆ、砂糖 赤みそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 菓子				
09 土	昼食	カレーうどん バナナ	うどん	豚肉肩 こま、牛乳、油揚げ	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ バナナ	しょうゆ、本みりん、かつお節、片栗粉、カレー粉、こんぶ(だし用)
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
11 月	昼食	発芽米入りごはん じゃがいもと大豆のそぼろ煮 豆腐汁 オレンジ	米、発芽米 じゃがいも	鶏ひき肉、だいず水煮 木綿豆腐、油揚げ	たまねぎ、にんじん、しょうが たまねぎ、こまつな、にんじん オレンジ	しょうゆ、油、砂糖 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 マカロニのあべ川	マカロニ ツイスト	牛乳 きな粉		砂糖
12 火	昼食	ハリハリだいこん御飯 トマトのツナ和え 厚揚げのお汁	米	ツナ油漬缶 生揚げ 牛乳	にんじん、切り干しだいこん キャベツ、トマト、もやし たまねぎ、葉ねぎ、にんじん	酢、油、砂糖、食塩 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子				
13 水	昼食	雑穀ごはん 豚みそ えのきのお汁	米、雑穀米 ごま じゃがいも	豚肉肩 こま 油揚げ	たまねぎ、にんじん こまつな、えのきたけ、にんじん	赤みそ、本みりん、砂糖、酒 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 バナナホットケーキ		牛乳 調製豆乳	バナナ	小麦粉、砂糖、油
14 木	昼食	ごはん しゅうまい もやしのごま和え かんぴょうのみそ汁	米 しゅうまいの皮 ごま	豚ひき肉、おから しらす干し 木綿豆腐 牛乳	たまねぎ、しょうが もやし、にんじん、きゅうり にんじん、チンゲンサイ、かんぴょう(乾)	片栗粉、しょうゆ、酒、食塩、ごま油、砂糖 しょうゆ、砂糖 赤みそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 菓子				
15 金	昼食	麦ごはん 鮭のからめ和え キャベツのゆかりあえ 冬瓜のみそ汁	米、押麦	さけ 生揚げ 牛乳	キャベツ、にんじん とうがん、葉ねぎ、にんじん	片栗粉、ケチャップ、油、砂糖、ウスターソース、酒、しょうゆ 合わせみそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 菓子				
16 土	昼食	肉うどん バナナ	うどん	豚肉肩 こま、油揚げ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、葉ねぎ バナナ	しょうゆ、かつお節、本みりん、こんぶ(だし用)
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
19 火	昼食	ごはん 厚揚げの田楽 田舎汁 オレンジ	米 じゃがいも	生揚げ、鶏ひき肉 鶏むね肉 こま	かぼちゃ、にんじん こまつな、にんじん、干しいたけ オレンジ	赤みそ、砂糖、酒、しょうゆ、かつお節、本みりん かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 野菜チップ		牛乳		
20 水	昼食	ひじきごはん 野菜のツナ昆布和え たまねぎのお汁	米	鶏もも肉 こま、油揚げ ツナ油漬缶 木綿豆腐	かぼちゃ、かんぴょう(乾) にんじん、ごぼう、ひじき もやし、にんじん、こまつな、塩こんぶ たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	油、片栗粉 酒、しょうゆ、砂糖、油、本みりん、食塩 しょうゆ、酢、砂糖 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	アイスクリーム		アイスクリーム		
21 木	昼食	ごはん 魚のホイル蒸し チンゲン菜のお汁	米	さば 生揚げ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、葉ねぎ にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ	赤みそ、本みりん、砂糖、酒、食塩 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	お茶 ゆかりおにぎり	米、ごま			
22 金	昼食	麦ごはん 塩麹からあげ 小魚和え 切り干し大根のみそ汁	米、押麦 米こうじ 塩こうじ	鶏もも肉 しらす干し 油揚げ 牛乳	キャベツ、にんじん こまつな、にんじん、切り干しだいこん	油、片栗粉 酢、砂糖、しょうゆ 合わせみそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 菓子				
25 月	昼食	発芽米入りごはん 鶏肉と高野豆腐の含め煮 しめじのお汁 オレンジ	米、発芽米 じゃがいも	鶏もも肉 こま、凍り豆腐 油揚げ	にんじん、ごぼう、ピーマン たまねぎ、しめじ、にんじん オレンジ	しょうゆ、砂糖、油、かつお節、こんぶ(だし用) かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	100%オレンジジュース 豆乳もち		調製豆乳、きな粉	給食用オレンジジュース	砂糖、片栗粉、食塩
26 火	昼食	さつま芋ごはん 小松菜の大豆和え 豚汁	米、さつまいも、黒ごま	だいず水煮、花かつお 豚肉肩 こま	もやし、こまつな、にんじん たまねぎ、キャベツ、ごぼう、葉ねぎ、にんじん	酒、食塩 しょうゆ、砂糖 赤みそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
27 水	昼食	雑穀ごはん 魚フライごまみそ えのきのお浸し わかめのすまし汁	米、雑穀米 パン粉、すりごま	さわら 花かつお	チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、カットわかめ	赤みそ、砂糖、油、小麦粉、本みりん しょうゆ、砂糖 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
28 木	昼食	ごはん 豚肉の煮物 ほうれん草のお汁	米 しらたき 焼ふ	豚肉肩 こま、焼き豆腐 油揚げ	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ たまねぎ、ほうれん草、にんじん	しょうゆ、本みりん、砂糖 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 黒蒸しパン		牛乳		
29 金	昼食	お月見カレー じゃがいものツナ和え バナナ	米、さつまいも じゃがいも	調製豆乳、鶏ひき肉 ツナ油漬缶、花かつお	たまねぎ、にんじん キャベツ、にんじん、こまつな バナナ	バター、小麦粉、ウスターソース、中華だしの素、油、カレー粉 しょうゆ、酢、砂糖
	午後おやつ	牛乳 お月見ぜんざい	さつまいも 米	牛乳 調製豆乳、あずき(乾)	かんてん(粉)	砂糖
30 土	昼食	ごはん 鶏肉の照り煮 みそ汁	米	鶏もも肉 こま 木綿豆腐	たまねぎ、キャベツ、にんじん なす、たまねぎ、にんじん	しょうゆ、本みりん、砂糖 赤みそ、かつお節、こんぶ(だし用)
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		