



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3火	プルコギ丼	○	卵スープ くだもの	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、★ たまご	米、米油、砂糖、でんぷん、 ごま油、ごま	玉ねぎ、もやし、にら、に んじん、りんご、しょう が、にんにく、こまつな、 なし	804 kcal 32.6 g 24.1 g 2.6 g
4水	菜めし	○	三鮮豆腐 春雨入り中華サラダ	牛乳、豚肉、むきえび、い か、ぼたて貝柱、豆腐、★ うずら卵	米、ごま、ごま油、でんぷ ん、はるさめ、砂糖、米油	長ねぎ、にんじん、エリン ギ、チンゲンツアイ、きゅ うり、ホールコーン、こま つな	810 kcal 38.0 g 25.8 g 2.7 g
5木	カレー焼きパン	○	ビーンズスープ コールスローサラダ	牛乳、豚肉、チーズ、ペー コン、いんげんまめ	★マーガリンパン、米油、 ★小麦粉、★パン粉、じゃ がいがいも、砂糖	しょうが、にんにく、玉ねぎ、 にんじん、ピーマン、セロ リー、ホールトマト、パセリ、 キャベツ、きゅうり	802 kcal 28.2 g 31.5 g 3.5 g
6金	ご飯	○	鯖の味噌煮 ごまおひたし 沢煮焼	牛乳、さば、赤みそ、豚肉、 油揚げ	米、砂糖、でんぷん、ごま、 米油	しょうが、長ねぎ、もや し、こまつな、にんじん、 ごぼう、だいこん、糸みつ ば	846 kcal 29.6 g 33.2 g 3.0 g
9月	金時ご飯	○	魚のあずま煮 菊花入りおひたし すまし汁 りんごゼリー	牛乳、ホキ、豆腐、生わか め、粉寒天	米、さつまいも、ごま、で んぷん、米油、砂糖、ごま、 ★焼きふ	しょうが、こまつな、にんじ ん、もやし、きくの花、だいこ ん、長ねぎ、りんご濃縮還元 ジュース、りんご缶	792 kcal 29.4 g 19.6 g 2.9 g
10火	シナモントースト	○	鶏肉のハーブ焼き ポテトサラダ トマトスープ	牛乳、鶏肉、ツナ、豚肉、 ベーコン、いんげんまめ	★食パン、バター、グラ ニュー糖、オリーブ油、 じゃがいがいも、米油、砂糖、 ★マカロニ	しょうが、きゅうり、にん じん、玉ねぎ、セロリー、 ホールトマト、キャベツ、 パセリ	800 kcal 32.5 g 34.8 g 3.4 g
11水	ラタトゥイユスパゲティ	○	アーモンドサラダ くだもの	牛乳、豚肉、ベーコン、 チーズ	★スパゲティ、米油、★ アーモンド、砂糖	にんにく、セロリー、玉ねぎ、なす、ズッ キーニ、赤ピーマン、トマト、エリンギ、 キャベツ、きゅうり、にんじん、なし	809 kcal 32.1 g 28.0 g 3.1 g
12木	干しえびとキャベツの炒飯	○	ひじき入り春巻き 野菜のごまサラダ	牛乳、干しえび、豚肉、ひ じき	米、米油、ごま油、★春巻 きの皮、はるさめ、砂糖、 でんぷん、★小麦粉、ご ま、すりごま	にんにく、しょうが、長ね ぎ、キャベツ、にら、もや し、きゅうり、にんじん	806 kcal 30.1 g 27.3 g 2.6 g
13金	さといもご飯	○	ししやもの磯辺揚げ からしあえ むらくも汁 お月見団子	牛乳、油揚げ、ししやも★ たまご、あおのり、豆腐	米、里芋、ごま、★小麦粉、 コーンスターチ、米油、砂 糖、でんぷん、白玉粉、上 新粉	にんじん、ごぼう、長ね ぎ、こまつな、もやし、 キャベツ、玉ねぎ、かぼ ちゃ	868 kcal 33.4 g 29.3 g 3.5 g
17火	マーボーなす丼	○	パンサンサー もずく入りかき玉汁	牛乳、豚肉、赤みそ、八丁 みそ、豆腐、★たまご、も ずく	米、押麦、米油、砂糖、でん ぷん、ごま油、はるさめ	なす、にんにく、しょう が、長ねぎ、にんじん、れ んこん、もやし、きゅ うり、玉ねぎ、こまつな	856 kcal 28.2 g 27.9 g 3.0 g
18水	ミルクパン	○	マカロニグラタン マセドアンサラダ くだもの	牛乳、鶏肉、いんげんま め、むきえび、いか、牛乳、 チーズ	★ミルクパン、米油、バ ター、★小麦粉、★マカロ ニ、生クリーム、★パン 粉、じゃがいがいも、砂糖	玉ねぎ、パセリ、にんじ ん、きゅうり、冷凍みかん	896 kcal 34.9 g 33.9 g 3.0 g
19木	カレーあんかけそば	○	大根ときゅうりの華風漬け あんに豆腐	牛乳、豚肉、粉寒天、牛乳	★蒸し中華めん、米油、で んぷん、ごま油、砂糖、生 クリーム	にんじん、玉ねぎ、もやし、エリンギ、長 ねぎ、こまつな、きゅうり、だいこん、も も、りんご缶、ハインベ、洋なし、レ モン	823 kcal 26.9 g 23.4 g 3.1 g
20金	キャロットライス	○	ハワイアンポークソテー かぼちゃのサラダ コンソメスープ	牛乳、豚肉、ベーコン	米、バター、★小麦粉、砂 糖、米油、じゃがいがいも	にんじん、玉ねぎ、ホールトマト、パ インアップル缶、かぼちゃ、キャベツ、 きゅうり、セロリー、ホールコーン、パ セリ	850 kcal 27.0 g 30.5 g 2.7 g
24火	しょうゆラーメン	○	青のり大豆ポテト くだもの	牛乳、豚肉、大豆、あおの り	★冷凍ラーメン、米油、ご ま油、じゃがいがいも、でんぷ ん	にんにく、しょうが、もや し、チンゲンツアイ、こま つな、ホールコーン、長ね ぎ、りんご	801 kcal 33.6 g 27.0 g 2.7 g
25水	麦ごまじゃこご飯	○	肉豆腐煮 野菜とツナのおひたし 牛乳寒天のりんご添え	牛乳、ちりめんじゃこ、豚 肉、豆腐、ツナ、粉寒天、牛 乳	米、押麦、ごま油、ごま、米 油、じゃがいがいも、砂糖	玉ねぎ、長ねぎ、にんじ ん、しらたき、こまつな、 キャベツ、りんご缶	829 kcal 32.2 g 23.6 g 2.7 g
26木	ご飯	○	大豆コロッケ おかかあえ さつま汁	牛乳、豚肉、脱脂粉乳、大 豆、かつおぶし、さつま揚 げ、赤みそ、白みそ	米、じゃがいがいも、米油、★ 小麦粉、★パン粉、さつま いも	にんじん、玉ねぎ、ピーマン、 もやし、キャベツ、こまつな、 だいこん、長ねぎ、こんにゃ く、ぶなしめじ	881 kcal 29.3 g 21.5 g 2.8 g
27金	ひじき入りきのこご飯	○	鮭の野菜あんかけ からしあえ かきたま汁	牛乳、鶏肉、大豆、油揚げ、 ひじき、鮭、豆腐、★たま ご、わかめ	米、米油、砂糖、でんぷん、 じゃがいがいも	ぶなしめじ、にんじん、こ まつな、もやし、キャベ ツ、長ねぎ	870 kcal 37.8 g 32.0 g 3.0 g
30月	揚げ大豆ご飯	○	けんちん煮 もやしと青菜の酢の物	牛乳、大豆、あおのり、豚 肉、豆腐、ちりめんじゃこ	米、押麦、でんぷん、米油、 砂糖、ごま油、じゃがいが いも、ごま	ごぼう、にんじん、だいこ ん、こんにゃく、長ねぎ、 もやし、こまつな、切干し だいこん	805 kcal 31.6 g 25.1 g 2.3 g

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています

830 kcal
30.0 g
27.7 g
2.5 g

～ 今月の献立から ～

- 9日(月)は、『重陽の節句』にちなんだ行事食です。『重陽の節句』は五節句の一つとされ、別名『菊の節句』ともよばれます。
- 13日(金)は、『中秋の名月』にちなんだ行事食です。給食では、里芋を使った『里芋ご飯』と『お月見団子』を作ります。

