

9月の献立表*

今月の食育目標：旬について考えよう

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1食分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
1	火	☑	むぎごはん					米 麦		630kcal 24.4g 24%	幼稚園なし
			ぶたにくどんのぐ	豚肉 さつまいも なた		にんじん	たまねぎ しらす 根菜類	砂糖 片栗粉	油		
			だいたいサラダ	大豆		にんじん	キャベツ きゅうり	片栗粉 砂糖	えごま油 油		
			カットコーン				とうもろこし				
2	水	☑	ロールパン		脱脂粉乳			パン		601kcal 22.5g 35%	
			かぼちゃのひきにくフライ	豚肉 大豆		かぼちゃ	たまねぎ	パン粉 でんぷん 小麦粉 水あめ	豚油 油		
			チンゲンサイとコーンのソテー	豚肉		チンゲン菜	キャベツ コーン	コーンスターチ	油		
			きのこのとうにゅうスープ	ベーコン 豆乳		にんじん パセリ	たまねぎ しめじ マッシュルーム えのき		油		
おちゃめなだいたい	大豆			まっちゃん							
3	木	☑	むぎごはん					米 麦		666kcal 22.6g 30%	
			タコライス	豚肉 大豆 豆乳		にんじん トマト (*加熱済) 青ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく	コーンスターチ 砂糖	油		
			はるさめサラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり	春雨 砂糖	ごま油 ごま		
			ミニまっちゃんケーキ	豆乳			まっちゃん	米粉 砂糖 水あめ	ショートニング 油		
4	金	☑	むぎごはん					米 麦		651kcal 23.4g 23%	
			いわしのやさしいあんかけ	いわし		青ピーマン にんじん	干しいたけ たまねぎ	砂糖 片栗粉	油		
			こぶきいも		青のり			じゃがいも			
			するがじる	いわしボール 豆腐 みそ		にんじん	ごぼう だいこん しいたけ				
ミニレモンゼリー				レモン果汁 (*加熱済)	砂糖 水あめ						
7	月	☑	ソフトめん					ソフト麺		638kcal 22.8g 24%	
			ミートソース	豚肉 白花豆 豆乳 みそ		にんじん トマト (*加熱済)	たまねぎ マッシュルーム にんにく	砂糖	油		
			ひじきサラダ	ハム	ひじき	にんじん	きゅうり キャベツ	砂糖	ごま油		
			ナタデココフルーツ				ナタデココ みかん パイン (全て加熱済)	砂糖			
8	火	☑	むぎごはん					米 麦		630kcal 22.0g 28%	
			ふりかけ			青菜 トマトフレーク (*加熱済)		煎り米 砂糖 うるちひえ コーンスターチ ひえ			
			ミックスかきあげ	ウインナー 豆乳		にんじん	たまねぎ えだまめ しいたけ	小麦粉 片栗粉	油 ごま		
			きゅうちゃんづけ			にんじん	きゅうり キャベツ	砂糖	ごま油 ごま		
とうにゅうとんじる	豆乳 豚肉 みそ		にんじん	たまねぎ だいこん 根菜類 こんにゃく	さといも	ごま油					
9	水	☑	むぎごはん					米 麦		624kcal 26.7g 21%	
			チキンライスのぐ	鶏肉		トマト (*加熱済)	ミックスベジタブル マッシュルーム たまねぎ	砂糖 コーンスターチ	油		
			わふうハンバーグ	豚肉 豆乳	ひじき	にんじん	たまねぎ 干しいたけ	パン粉 コーンスターチ	油 ごま		
			キャベツのスープ	豚肉		にんじん	キャベツ たまねぎ				
バナナ				バナナ							
10	木	☑	こくとういりやまがたしよくパン		脱脂粉乳			パン 黒糖		619kcal 26.1g 36%	
			ホワイトシチュー	ベーコン 豚肉 豆乳 みそ		にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	油		
			チーズロール		チーズ			ワンタンの皮 小麦粉	油		
			わかめのレモンあえ		わかめ		きゅうり キャベツ レモン果汁 (*加熱済)				
11	金	☑	むぎごはん					米 麦		630kcal 28.5g 26%	長岡北小なし 長岡幼なし
			さばのみそに	さば みそ			しょうが	砂糖			
			やさしいおかかあえ	かつお節		にんじん ほうれん草	もやし キャベツ				
			とうにゅうだんこのすましじる	鶏肉 お魚豆乳団子		にんじん	ごぼう しめじ				
ミニトマト			ミニトマト								
14	月	☑	パプリカライス					米 麦		623kcal 23.7g 22%	
			さかなのマスタードやき	さわら			りんご (*加熱済) たまねぎ	コーンスターチ 砂糖	油		
			キャベツのポトフ	ベーコン 豚肉		にんじん	キャベツ たまねぎ セロリ	じゃがいも	油		
			すいかゼリー				すいか果汁 (*加熱済)	水あめ 液糖 でんぷん 粉あめ 砂糖			
15	火	☑	むぎごはん					米 麦		676kcal 23.8g 23%	
			ポークカレー	豚肉 豆乳 みそ		にんじん グリンピース トマト (*加熱済)	たまねぎ セロリ にんにく しょうが りんご (*加熱済)	じゃがいも はちみつ	油		
			ごもくにまめ	大豆		にんじん	こんにゃく ごぼう たけのこ 干しいたけ	砂糖			
			にゅうさんきんいりょう		ヤクルト						



献立表は、裏面に続きます。



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものとなる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものとなる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもととなる食品		1食分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
16	水		りんごチップパン		脱脂粉乳		りんごチップ (*加熱済)	パン		625kcal 25.9g 33%	
			とりのママレードソース	鶏肉			しょうが にんにく レモン果汁 りんご (*加熱済)	ママレード (*加熱済) 砂糖	油		
			マカロニポロネーズ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ	マカロニ パン粉	油		
			とうふとわかめのスープ	豚肉 豆腐	わかめ		たまねぎ しめじ	片栗粉			
			ぶどう				ぶどう				
17	木		むぎごはん					米 麦		626kcal 26.5g 27%	
			ぶたにくのしょうがに	豚肉		にんじん	しょうが にんにく つきこんにゃく	砂糖 片栗粉	ごま 油		
			ポテトシュースtring					じゃがいも	油		
			かぼちゃのみそしる	みそ	わかめ	かぼちゃ	たまねぎ えのき				
			ミニトマト			ミニトマト					
18	金		むぎごはん					米 麦		691kcal 26.8g 32%	
			さんまのかばやき	さんま				片栗粉 砂糖	油		
			やさいのごまあえ			にんじん ほうれん草	もやし キャベツ	砂糖	ごま ねりごま		
			いもにじる	豚肉		にんじん	だいこん こんにゃく みすな	さといも			
21	月		敬老の日								
22	火		秋分の日								
23	水		すめし					米 砂糖		609kcal 22.5g 25%	
			こぎつねごはんのぐ	鶏肉 油揚げ		にんじん	えだまめ しょうが	砂糖	油		
			ささかまのいそべあげ	ささかまほこ 卵	青のり			小麦粉	油		
			とりだんごじる	鶏つくね 豆腐 みそ		にんじん	だいこん				
			ミニあおりんごゼリー				りんご果汁 (*加熱済)	砂糖 水あめ			
24	木		げんまいかくしょくパン		脱脂粉乳			パン 玄米チップ		619kcal 24.7g 27%	長岡幼なし
			メープルジャム					メープルジャム			
			さかなとこうやとうふのいためもの	高野豆腐 ぶか みそ		にんじん 青ピーマン トマト (*加熱済)	根深ねぎ たまねぎ 生しいたけ たけのこ	片栗粉 砂糖	油 ごま油		
			コーンスープ	卵		にんじん パセリ	コーン				
			バナナ				バナナ				
25	金		むぎごはん					米 麦		648kcal 23.7g 23%	
			ハヤシライスのぐ	豚肉 豆乳 みそ		にんじん グリンピース トマト (*加熱済)	たまねぎ しめじ にんにく りんご (*加熱済)	砂糖	油		
			だいずとごぼうのあげに	大豆			しょうが ごぼう	小麦粉 はちみつ 砂糖	油 ごま		
			オレンジ				オレンジ				
28	月		おちゃごはん				せん茶	米 麦		686kcal 29.1g 26%	
			チキンカツみそだれ	鶏肉 豆乳 みそ				小麦粉 パン粉 砂糖	油 ごま		
			コーンサラダ			にんじん	きゅうり キャベツ コーン	砂糖	えごま油		
			とうふのみそしる	油揚げ 豆腐 みそ	わかめ		たまねぎ				
			ミニオレンジゼリー				オレンジ みかん果汁 (全て加熱済)	砂糖 水あめ			
29	火		さくらごはん					米 麦		623kcal 24.7g 23%	
			むししゅうまい	豚肉 鶏肉			たまねぎ しょうが 干しいたけ	砂糖 片栗粉 しゅうまいの皮	ごま油		
			かぼちゃのすあげ			かぼちゃ			油		
			はるさめスープ	ハム 鶏肉 豆腐		にんじん	干しいたけ もやし	春雨 片栗粉			
			ぶどう				ぶどう				
30	水		ぶどうパン		脱脂粉乳		ぶどう (*加熱済)	パン		663kcal 26.3g 21%	
			チリコンカーン	いんげん豆 豚肉		にんじん トマト (*加熱済)	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	油		
			エリンギソテー	ハム		にんじん	エリンギ キャベツ		油		
			フルーツのいちごソース				パイナップル・みかん (全て加熱済) ナタデココ	いちごジャム (*加熱済) コーンスターチ			

※ 献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関する食品については、事前にお知らせします)
食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。 担当：栄養職員 吉野由美子

