

令和5年9月 給食献立表

2023年 中秋の名月は9月29日(金)です。

お月見とは、月の満ち欠けが農作業の大きな指標となっていたことから、月への感謝と豊作の祈願をしたものです。平安時代に、「中秋の名月」を祝う習慣として一般的になりました。だんごや里芋など月に見立てた丸い物と、葉先のとんがりやに邪気をはらう力があるとされているススキや秋の七草をお供えます。ご家庭でも丸い物を食卓に並べて、お月見気分を味わってみましょう。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	魚の種類 (惣や力になるもの)	肉の種類 (血や肉になるもの)	鶏の種類 (味の調子を整えるもの)	献立名	たんぱく質(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
1	金	はんぺんフライ 酢みそ和え かき玉汁 ★ご飯	牛乳 じゃがいもおやき	米 小麦粉 卵 粉油 ごま 砂糖 じゃがいも	はんぺん 豚 竹輪 みそ こんぶ かつお節 牛乳 スキムミルク チーズ	キャベツ 人参 しめじ ねぎ	豆のシチュー ツナサラダ ★ご飯	米 じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 パター マヨネーズ	牛肉 いんげん ツナ 缶 スキムミルク	人参 人参 にんにく キャベツ きゅうり
2	土	煮込みうどん ツナじゃが ★ご飯	牛乳 チーズ パウムクーヘン	うどん じゃがいも 砂糖 パウムクーヘン	鶏肉 かまぼこ 卵 いりこ ツナ 牛乳 チーズ	玉葱 人参 キャベツ ねぎ	魚のてりやき ごま和え みそ汁 ★ご飯	米 砂糖 油 ごま	たら 豆腐 わかめ いりこ みそ	キャベツ もやし 人参 えのきたけ パセリ
4	月	鶏肉のマッシュポト焼き 小松菜のサラダ みそ汁 果物 ★ご飯	フルーツ コーンフレーク	米 マッシュポテト マヨネーズ ごま コーンフレーク	鶏肉 ベーコン わかめ いりこ みそ 牛乳	ごまつなもやし 人参 かぼちゃ 玉葱 なし バナナ レーズン	八宝菜 春雨スープ ★ご飯	米 油 三温糖 ごま油 でんぶん 春雨	鶏肉 いか えび かに風味かまぼこ いりこ	キャベツ もやし 玉葱 干し椎茸 人参 にんにく チンゲン菜
5	火	魚のみそ煮 切干大根の酢の物 汁ピーマン ★ご飯	牛乳 揚げパン	米 砂糖 ごま ごま油 ピーマン 牛乳 油	さわかみ 豚肉 いりこ 牛乳 きな粉	しょうが 切干大根 きゅうり 人参 玉葱 もやし ねぎ	柳川煮 あっさり納豆 ★ご飯	米 こんにゃく 油 砂糖	鶏肉 卵 納豆 豆腐 いりこ みそ	ごぼう 人参 干し椎茸 玉葱 さやいんげん もやし しそ ごま つな
6	水	ポークビーンズ ごぼうサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 じゃがごおやき	米 じゃがいも 油 砂糖 コーン マヨネーズ 小麦粉	大豆 豚肉 かつお節 ツナ 牛乳 しらす干し 卵 スキムミルク	人参 玉葱 パセリ ごぼう ぶどう キャベツ	野菜ラーメン なすのおかか煮 ★ご飯	米 中華めん ごま油 油 砂糖	豚肉 みそ 牛乳 かつお節	人参 キャベツ もやし 玉葱 なす
7	木	厚揚げ含め煮 ひじきの和風サラダ みそ汁 ★ご飯	牛乳 マドレーヌ	米 しらす 砂糖 ごま じゃがいも 小麦粉 パター	厚揚げ 牛肉 鶏肉 ひじき わかめ いりこ みそ 牛乳 卵	玉葱 人参 ごまつな きゅうり	麻婆茄子 春雨の酢の物 ★ご飯	米 砂糖 ごま油 油 でんぶん 春雨	豚肉 みそ ハム	なす 玉葱 人参 たら にんにく きゅうり
8	金	オムレツ かみかみサラダ ミネストローネ ★ご飯	牛乳 ヨーグルト寒	米 パター コーン チーズ マヨネーズ じゃがいも 油 砂糖	卵 スキムミルク えび ツナ しらす干し 大豆 ベーコン 牛乳 寒天 ヨーグルト	玉葱 キャベツ きゅうり 人参 セロリー にんにく パセリ みかん缶 パイン缶 パナナ	ポテトのカレー煮 わかめサラダ ★ご飯	米 じゃがいも 油 コーン缶	ベーコン 大豆 わかめ	玉葱 人参 青ピーマン キャベツ
9	土	ジャージャーめん 中華スープ ★ご飯	牛乳 カステラ ネーブル	中華めん 砂糖 ごま油 でんぶん カステラ 米	豚肉 みそ わかめ 卵 いりこ 牛乳	ねぎ 人参 きゅうり もやし しめじ 牛乳	魚のみそマヨネーズ焼き ごま和え けんちん汁 ★ご飯	米 砂糖 マヨネーズ ごま こんにゃく	ホキ みそ 鶏肉 油揚げ 豆腐 いりこ	もやし きゅうり ごまつな 人参 ごぼう
11	月	豚肉のトマト煮 中華和え わかめスープ ★ご飯	牛乳 小松菜と バナナのバンド	米 油 砂糖 ごま油 小麦粉	豚肉 豆腐 卵 わかめ いりこ 牛乳	ねぎ 玉葱 しいたけ 人参 いんげん トマト キャベツ きゅうり チンゲン菜 ごまつな パナナ レーズン	チキンカレー はりはり漬け ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 パター 砂糖	鶏肉 牛乳 ひじき 油揚げ	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく 切干大根
12	火	焼き魚 野菜のごまみそ和え 豆乳汁 果物 ★ご飯	お茶 いもかりんとう	米 ごま 砂糖 さつまいも 油	さば 鶏肉 みそ 豆乳 豆腐 いりこ	キャベツ きゅうり 人参 玉葱 椎茸 ねぎ なし	じゃが芋のそぼろ煮 おかか和え みそ汁 ★ご飯	米 じゃがいも 油 砂糖 コーン缶 小麦粉 パター	豚肉 竹輪 かつお節 みそ 油揚げ スキムミルク 牛乳 卵	人参 玉葱 キャベツ もやし 大根 えのき
13	水	おかかご飯 鶏ごぼううどん はりはり漬け 果物	牛乳 ココア煮しパン	米 うどん 砂糖 小麦粉	かつお節 鶏肉 いりこ ひじき 油揚げ 牛乳	ごぼう 人参 ねぎ 切干大根 ぶどう	鶏肉の香味焼き 甘夏サラダ みそ汁 ★ご飯	米 ごま油 レーズン 小麦粉 コーン缶 油	鶏肉 油揚げ いりこ	にんにく キャベツ きゅうり なつめかん ねぎ もやし 人参 ごまつな
14	木	肉豆腐 あっさり納豆 ニラ玉スープ ★ご飯	牛乳 栄養チヂミ	米 油 砂糖 でんぶん じゃがいも	牛肉 豆腐 納豆 卵 牛乳 ベーコン しらす干し	人参 玉葱 ねぎ もやし しそ たら	竹輪の磯辺揚げ なすと豚肉のみそ炒め わかめスープ ★ご飯	米 小麦粉 でんぶん 油	竹輪のり 豚肉 みそ わかめ いりこ 牛乳	なす 玉葱 青ピーマン 人参 しょうが チンゲン菜
15	金	魚のごまソース焼き 梓三条 みそ汁 果物 ★ご飯	牛乳 メロンパン	米 でんぶん 油 ごま 醤油 砂糖 ごま油 メロンパン	あじ ハム 卵 わかめ いりこ みそ 牛乳	きゅうり なす 玉葱 ネーブル	チキンオロース 汁ピーマン ★ご飯	米 油 三温糖 でんぶん ピーマン	牛肉 ベーコン	ピーマン たけのこ 玉葱 人参 しょうが キャベツ ねぎ
16	土	焼きそば 卵スープ ★ご飯	牛乳 クラッカー バナナ	中華めん 油 でんぶん クラッカー 米	豚肉 さつまいも 胃のり かつお節 卵 わかめ こんぶ 牛乳	キャベツ もやし 人参 玉葱 バナナ	親子煮 ツナ和え みそ汁 ★ご飯	米 じゃがいも 砂糖	鶏肉 ツナ 缶 厚揚げ わかめ いりこ みそ	玉葱 人参 干し椎茸 チンゲン菜 もやし
19	火	ハヤシシチュー フレンチサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 ヨーグルト煮しパン	米 じゃがいも 油 小麦粉 パター 砂糖	牛肉 牛乳 ヨーグルト	にんにく 玉葱 人参 トマト グリンピース キャベツ きゅうり りんご レーズン	魚のチーズピカタ 甘夏サラダ ミネストローネ ★ご飯	米 小麦粉 油 マカロニ じゃがいも	いらら 卵 チーズ ベーコン	パセリ キャベツ 夏みかん缶 玉葱 人参 にんにく
20	水	チャンプル とうがんスープ 果物 ★ご飯	牛乳 岩石揚げ	米 油 さつまいも 小麦粉 砂糖	豆腐 豚肉 卵 かつお節 鶏肉 いりこ 牛乳 大豆 ひじき	人参 もやし たら とうがん しいたけ ねぎ なし	きつねうどん 厚揚げと小松菜の炒め煮 ★ご飯	うどん 砂糖 油 米	油揚げ 牛肉 いりこ 厚揚げ	人参 ねぎ ごまつな
21	木	魚の黄金焼き 五目豆 さつま汁 ★ご飯	牛乳 ホットケーキ	米 小麦粉 さつまいも 油 こんにゃく 砂糖 ほろちみつ	ホキ 卵 大豆 こんぶ 油揚げ 鶏肉 いりこ みそ 牛乳	人参 ごぼう だいこん ねぎ	豚肉のカレーいため トマトと卵のスープ ★ご飯	米 じゃがいも 油 でんぶん	豚肉 卵	玉葱 青ピーマン 人参 トマト パセリ
22	金	麻婆豆腐 ちりめん野菜のナムル 果物 ★ご飯	牛乳 きなこトースト	米 砂糖 ごま油 でんぶん コーン パナ バター	豆腐 豚肉 みそ 牛乳 しらす干し きな粉	玉葱 干し椎茸 たら 人参 しょうが もやし キャベツ ぶどう	チキンビーンズ チーズ'サラダ' ジュリアンスープ ★ご飯	米 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ	鶏肉 大豆 しらす干し チーズ	玉葱 人参 キャベツ パセリ きゅうり セロリー
25	月	魚のオーロラソース ごまマヨネーズ和え コーンスープ ★ご飯	牛乳 豆乳餅	米 小麦粉 油 コーン マヨネーズ ごま でんぶん 砂糖	いらら 卵 ベーコン 牛乳 豆乳 きな粉	キャベツ 人参 きゅうり 玉葱 パセリ	さつまいもの煮物 ひじきサラダ ★ご飯	米 さつまいも こんにゃく 油 砂糖 マヨネーズ	鶏肉 ひじき ツナ 缶 チーズ	人参 ごぼう しめじ キャベツ
26	火	チキンカレー コーンスロー 果物 ★ご飯	牛乳 ポップコーン	米 じゃがいも 油 小麦粉 パター はちみつ マヨネーズ ポップコーン	鶏肉 牛乳 ヨーグルト	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく キャベツ きゅうり	厚焼き卵 ナムル とろろ昆布汁 ★ご飯	米 油 ごま油 砂糖	卵 スキムミルク ツナ こんぶ かつお節	ねぎ もやし きゅうり 人参 チンゲン菜
27	水	※誕生会※ ハンバーガー かぼちゃのポタージュ 果物	牛乳 バナナサンデー	パン マーガリン 牛乳 粉 油 パター ウエハース	牛肉 豚肉 スキムミルク 卵 牛乳 アイスクリーム	玉葱 キャベツ かぼちゃ パセリ なし パナナ	チャンポン 昆布豆 ★ご飯	米 中華めん 油 砂糖	豚肉 いか 竹輪 牛乳 大豆 こんぶ	キャベツ 玉葱 もやし 人参 きくけ
28	木	雑菜 みそ汁 ★ご飯	牛乳 バナナケーキ	米 油 春雨 砂糖 ふ 小麦粉 パター	豚肉 卵 わかめ いりこ みそ 牛乳 スキムミルク	しょうが キャベツ もやし 人参 干し椎茸 ごまつな りんご パナナ	厚揚げの中華煮 ごまマヨネーズ'和え' ニラ玉スープ ★ご飯	米 こんにゃく 砂糖 油 ごま油 ごま でんぶん マヨネーズ	厚揚げ 豚肉 竹輪 卵	人参 玉葱 さやいんげん 干し椎茸 キャベツ きゅうり たら
29	金	魚のかりんとう揚げ ワンタンスープ 果物 ★ご飯	お茶 月見団子	米 でんぶん 油 砂糖 ごま ワンタンの皮 白玉粉	かつお節 鶏肉 竹輪 豆腐 きな粉	しょうが 玉葱 人参 えのきたけ ねぎ ぶどう	鶏肉と野菜のみそ炒め かき玉汁 ★ご飯	米 油 砂糖 でんぶん ごま油	鶏肉 みそ 卵 わかめ こんぶ かつお節	キャベツ 玉葱 もやし ぶなしめじ えだまめ にんにく 人参 たら
30	土	和風スパゲティ すまし汁 ★ご飯	牛乳 丸ボーロ ネーブル	スパゲティ パター まるぼうろ 米	ツナ かつお節 のり はんぺん こんぶ 牛乳	玉葱 しめじ えのきたけ ごまつな ネーブル	豚じゃが 酢の物 ★ご飯	米 じゃがいも しらす干し 油 砂糖 ごま	豚肉 しらす干し わかめ 豆乳 みそ 豆腐 いりこ	玉葱 人参 グリンピース きゅうり 干し椎茸 ねぎ

※入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。