



9月こんだて予定表



献立名				主な材料名			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)
日曜日	主食	おかず	牛乳	熱や力になる(黄)	血や肉をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)	
2 水	チキンライス	野菜スープ		せいはくまい ジャがいも バター なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく カナディアンベーコン ベーコン	たまねぎ きゃべつ にんじん マッシュルーム	619 26.6 353
3 木	タンメン	パイナップル煮しケーキ		ぼとらーめん こむぎこ さとう パター でんぶ なたねあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	きゃべつ パイナップル にんじん もやし ちんげんさい ながねぎ ねしょうが れもん にんにく きくらげ	619 24.5 316
4 金	高野豆腐の そぼろ丼	切り干し大根の含め煮 みそ汁		ごはん ジャがいも さとう なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ごりどうふ あぶらあげ ぶたにく あかみそ しろみそ はなかつお わかめ	にんじん こまつな ながねぎ きりぼしだいこん はんのうねぎ ねしょうが ほししいたけ	595 25.6 357
7 月	カレーライス	グリル野菜		ごはん ジャがいも こむぎこ パター なたねあぶら オリーブゆ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー	たまねぎ にんじん かぼちゃ エリンギ コーン ねしょうが にんにく	681 24.0 261
8 火	黒パン	なすのミートグラタン レタス入り野菜スープ		くろばん ジャがいも ツイストマカロニ なたねあぶら こむぎこ オリーブゆ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ カナディアンベーコン ベーコン	たまねぎ なす にんじん れたす にんにく	610 25.3 353
9 水	菊花ごはん	イカのかりん揚げ 沢煮焼		せいはくまい なたねあぶら でんぶ こめ さとう	ぎゅうにゅう いか とりにく ぶたにく あぶらあげ あかみそ しろみそ	ながねぎ しらすだき えのきたけ こぼろ こまつな にんじん ほしきく	586 27.5 304
10 木	ブルコギ丼	トマトと冬瓜のスープ		ごはん はるさめ さとう ごまあぶら しろごま でんぶ なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あかみそ	とうがん もやし とまと たまねぎ ごぼろ こまつな にら にんにく ねしょうが	603 26.4 281
11 金	もやしラーメン	かぼちゃの包み揚げ		ホットラーメン はるまきのかわ なたねあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	もやし かぼちゃ ちんげんさい にんじん ねしょうが にんにく きくらげ	607 24.1 320
14 月	さんまの蒲焼丼	おひたし みそ汁		ごはん でんぶ なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう さんま あぶらあげ あかみそ しろみそ	こまつな もやし たまねぎ えのきたけ きゃべつ	643 23.5 329
15 火	キーマカレー	マセドアンサラダ かいじ		ナン ジャがいも なたねあぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく サワークリーム	かいじ たまねぎ とまと コーン きゅうり にんじん マッシュルーム びーまん にんにく ねしょうが	640 27.5 266
16 水	ごはん	★鶏肉のねぎ塩だれ ★五目ビーフン もずく汁		ごはん ビーフン ごまあぶら なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かまぼこ もずく	きゃべつ たまねぎ ながねぎ えのきたけ にんじん ほししいたけ にんにく	600 24.9 259
17 木	レモンシュガー トースト	きのこのバター醤油パンネ ★バジルキャベツ		ペンネマカロニ しよくパン さとう パター オリーブゆ	ぎゅうにゅう ベーコン	きゃべつ たまねぎ えのきたけ ほんしめじ きゅうり れもん にんにく	572 20.4 284
18 金	塩味ピラフ	さばのトマトソースかけ ベーコンとじゃが芋のスープ		せいはくまい ジャがいも でんぶ なたねあぶら バター オリーブゆ	ぎゅうにゅう さば とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム とまと びーまん はせり にんにく	638 27.9 257
24 木	ごまみそうどん	きんときまめ あんに 金時豆の甘煮 こまつな 小松菜とひじきの和え物		ふくろいりじごうどん さとう しろごま なたねあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう きんときまめ しろみそ ぶたにく あぶらあげ ひじき	こまつな にんじん ながねぎ コーン ほししいたけ	621 26.0 406
25 金	こぎつねご飯	ちくわの甘辛煮 お月見汁		せいはくまい しらすだんご さとう なたねあぶら くらごま	ぎゅうにゅう やきちくわ あぶらあげ とりにく しろみそ	にんじん えのきたけ みずな ほししいたけ	568 23.4 308
28 月	汁なしタンタン麺	ウィンナーとキャベツのソテー		むしちゅうかめん ごまあぶら さとう でんぶ なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー とうにゅう あかみそ	きゃべつ たまねぎ にんじん ちんげんさい ねしょうが	640 30.7 297
29 火	みそカツ丼	けんちん汁		せいはくまい パンこ こむぎこ なたねあぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう とりにく あかみそ あぶらあげ はちょうみそ	きゃべつ だいこん ごぼう にんじん こんにゃく ながねぎ	618 28.0 301
30 水	スタミナ丼	ナムル 青菜と春雨のスープ		ごはん はるさめ ごまあぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく	もやし ちんげんさい こまつな にんじん ながねぎ にら きりぼしだいこん にんにく	598 25.1 323
給食回数		《18回》		平均栄養量			614 25.2 310

※都合により献立を変更することがあります。

★ 新メニューになります。

【行事食】

4日 防災の日献立

9日 重陽の節句

25日 お月見献立

29日 市内体育祭頑張れ献立



地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまうたり、お店で商品が買えなくなってしまうたりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくこと、安心して。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。

