

2024年 9月給食献立表

日付	曜日	献立	材 料		
			(赤) 体をつくる	(黄) 働く力に	(緑) 体の調子を整える
2	月	スタミナラーメン しゅうまいと添え野菜 果物	豚肉 ミンチ	中華麺 しゅうまいの皮	玉葱 人参 ニラ もやし 玉葱 ブロccoli バナナ
3	火	ご飯 マーボー豆腐 レバーの変わり揚げと添え野菜 わかめスープ	豆腐 ミンチ レバー	米	玉葱 人参 筍 椎茸 葱 胡瓜 わかめ 玉葱 人参
4	水	十六穀米 鯖の塩焼きと梅和え じゃが芋とウインナーの炒め物 大根のすまし汁	鯖 ウインナー	米 十六穀米 じゃが芋	梅 小松菜 コーン 大根 人参 えのき 葱
5	木	ご飯 鶏肉の醤油焼きと添え野菜 春雨サラダ 小松菜のスープ	鶏肉 卵	米 春雨	キャベツ 胡瓜 小松菜 玉葱 人参
6	金	十六穀米 鮭のムニエルと添え野菜 マカロニグラタン えのきのすまし汁	鮭 チーズ	米 十六穀米 マカロニ	ブロッコリー 玉葱 マッシュルーム えのき 椎茸 人参 ほうれん草
7	土	ウインナーパン 3~5歳はお弁当です。	ウインナー	パン	果物もしくはスープ
9	月	ご飯 ハヤシライス シーチキンサラダ 果物	豚肉 シーチキン	米	玉葱 人参 マッシュルーム 胡瓜 人参 バナナ
10	火	ご飯 手作りがんと添え野菜 卵焼きと添え野菜 大根の味噌汁	豆腐 ミンチ 卵	米	玉葱 蓮根 コーン ブロッコリー 大根 人参 ほうれん草 玉葱
11	水	焼きそば じゃがばた 青梗菜のスープ	豚肉	中華麺 じゃが芋	キャベツ 玉葱 人参 青梗菜 玉葱 人参
12	木	ご飯 カレイの照り焼きとおかか和え いんげんの胡麻和え わかめのすまし汁	かれい おかか ちくわ	米 胡麻	ほうれん草 いんげん 人参 わかめ 人参 えのき 小松菜
13	金	十六穀米 チンジャオロース 餃子と添え野菜 もやしのスープ	豚肉 ミンチ	米 十六穀米 餃子の皮	ピーマン 人参 筍 ニラ 玉葱 コーン もやし 玉葱 人参 葱
14	土	焼きそばパン 3~5歳はお弁当です。	ウインナー	パン 中華麺	キャベツ 人参 果物もしくはスープ
16	月	敬老の日(お休み)			
17	火	他人丼 わかめの酢の物 なめこの味噌汁	豚肉 卵	米	玉葱 人参 葱 わかめ 人参 胡瓜 なめこ 玉葱 人参 小松菜
18	水	大山おこわ 鯖の塩焼きと添え野菜 ほうれん草の胡麻和え 麩のすまし汁	鶏肉 鯖 うす揚げ	米 もち米 胡麻 麩	人参 ごぼう 椎茸 ブロッコリー ほうれん草 人参 人参 小松菜 えのき

日付	曜日	献立	材 料		
			(赤) 体をつくる	(黄) 働く力に	(緑) 体の調子を整える
19	木	ご飯 豚肉の生姜焼きと添え野菜 三色盛り きのこの味噌汁	豚肉 卵	米 春雨	キャベツ 胡瓜 えのき 人参 玉葱 椎茸 ほうれん草
20	金	十六穀米 鯖の竜田揚げと添え野菜 南瓜の煮物 卵スープ	鯖 卵	米 十六穀米	ブロッコリー 南瓜 いんげん 玉葱 人参 椎茸 葱
21	土	お弁当の日(給食はありません)			
23	月	振替休日(お休み)			
24	火	カレーライス マカロニサラダ 果物	豚肉	米 じゃが芋 マカロニ	玉葱 人参 グリンピース 胡瓜 人参 バナナ
25	水	十六穀米 鶏肉のマーレード焼きと添え野菜 中華風春雨サラダ なめこのすまし汁	鶏肉 卵	米 十六穀米 春雨 胡麻	マーレード ブロッコリー 胡瓜 なめこ えのき 人参 小松菜
26	木	肉うどん ちくわの磯部揚げと添え野菜 果物	豚肉 ちくわ	うどん	玉葱 人参 ほうれん草 青のり コーン バナナ
27	金	さつま芋ご飯 鶏肉の唐揚げと添え野菜 切干大根の煮物 ナスの味噌汁	鶏肉 うす揚げ	米 さつま芋	ブロッコリー 切干大根 人参 ナス 玉葱 人参 えのき 葱
28	土	お弁当の日(給食はありません)			
30	月	チキンピラフ ひじきの煮物 玉葱のスープ	鶏肉 うす揚げ	米	玉葱 人参 グリンピース ひじき 人参 玉葱 人参 ほうれん草

今月の見本はたんぽぽ組さんです。どうぞご覧ください。
バイキングはゆり組さんがします。

エネルギー 521kcal ・ タンパク質 21.1g ・ 脂質 16.8g ・ カルシウム 251g

中国地方の
郷土料理