



9月予定献立表



給食目標 ○規則正しい食事をしよう

日	献立	ピン牛乳		主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品		たんぱく質 脂質 食塩相当量	一口メモ
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2月	主食	ご飯						米, 強化米		745 kcal	大桑村でとれたじゃがいもと青じそでサラダを作ります。いつもおいしいじゃがいもを提供していただいています。
	主菜	赤魚の西京焼き		あかうお 西京みそ				上白糖		36.2 g	
	副菜	じゃがいもの青じそサラダ		糸かまぼこ	カットわかめ	にんじん しそ葉	キャベツ, きゅうり	じゃがいも 上白糖	米油	20.7 g	
	汁物	豆腐の五目汁		木綿豆腐, 豚モモ肉		にんじん, こまつな	ねぎ, しょうが	かたくり粉		2.4 g	
	デザート	コーヒーゼリー			クリーム			コーヒーゼリー			
3月	主食	ご飯						米, 強化米		744 kcal	人気のある麻婆豆腐です。豆板醤や薬味をよく炒めることで、辛みや風味を利かせます。
	主菜	麻婆豆腐		木綿豆腐, 豚ひき肉, みそ		にんじん	玉葱, 干し椎茸, ねぎ, しょうが, にんにく	三温糖, かたくり粉	米油, ごま油	21.8 g	
	副菜	バンサンスー		ロースハム, 液卵		にんじん	キャベツ, きゅうり	はるさめ, 上白糖, かたくり粉	ごま油	23.4 g	
	汁物	わかめスープ			カットわかめ	チンゲンサイ	しめじ, ねぎ		白ごま	2.5 g	
4月	主食	玄米ご飯						米, 発芽玄米		789 kcal	鶏肉を、オリーブオイルと大桑産の青じそ、調味料で漬けて込んで焼きます。
	主菜	鶏肉のオリーブオイル焼き		鶏モモ肉		しそ葉	にんにく		オリーブ油	41.3 g	
	副菜	かぼちゃのサラダ		ロースハム	プロセスチーズ	かぼちゃ, にんじん	キャベツ, きゅうり, 玉葱		マヨネーズ	28.6 g	
	汁物	厚揚げとろみ汁		豚ひき肉, 生揚げ		にんじん, にら	はくさい, ぶなしめじ	かたくり粉		2.4 g	
5月	主菜・副菜	枝豆のカレーピラフ		豚ひき肉		にんじん, ピーマン	玉葱, えだまめ	米	米油	789 kcal	枝豆と夏野菜を使ったピラフです。9月はまだまだ暑い日が続くので冷凍ミカンをつけました。当日はいい天気になりますように!
	副菜	まぜっこサラダ		かつお節	しらす干し	にんじん	もやし, きゅうり, キャベツ		米油, 白ごま	32.8 g	
	汁物	ウインナーのミルクスープ		ウインナー あさり	脱脂粉乳, 牛乳	こまつな	玉葱, しめじ, どうもろこし(ｸﾞｰﾙ)	じゃがいも		24.4 g	
	デザート	冷凍みかん					冷凍みかん			2.9 g	
6月	主食	ご飯						米, 強化米		819 kcal	飛鳥汁は牛乳を使ったみそ汁です。発酵食品のみそと牛乳などの乳製品は、とても相性がいいです。
	主菜	いわしの蒲焼		いわし開き				かたくり粉, 三温糖	米油	40.0 g	
	副菜	こぎつねサラダ		油揚げ, かつお節		にんじん	キャベツ, きゅうり, しょうが	上白糖	米油, 白ごま	28.3 g	
	汁物	飛鳥汁		鶏むね肉, 木綿豆腐, みそ	牛乳	にんじん	ごぼう, はくさい, ねぎ, ぶなしめじ, しょうが			2.6 g	
9月	主食	ご飯						米, 強化米		772 kcal	大桑産のミニトマト「アイコ」を届けていただいています。とても甘みが強く、実も大きくて食べ応えのあるミニトマトです。
	主菜	肉じゃが		豚モモ肉		にんじん, さやいんげん	玉葱	じゃがいも, ごんにゃく, 三温糖	米油	30.6 g	
	副菜	豆腐サラダ		木綿豆腐	しらす干し	はうれんそう, にんじん	キャベツ, きゅうり		白ごま, マヨネーズ	22.5 g	
	汁物	レタスのみそ汁		みそ			レタス, ぶなしめじ, 玉葱	玉麩		2.5 g	
	デザート	ミニトマト				ミニトマト					
10月	主食	麦ご飯						米, おおむぎ		753 kcal	シュウマイの皮を細く切って、それを団子状にしたひき肉につけて蒸し、菊の花のように仕上げたシュウマイです。
	主菜	菊花シュウマイ		豚ひき肉			干し椎茸, 玉葱, しょうが, どうもろこし	三温糖, かたくり粉, しゅうまいの皮	ごま油	30.1 g	
	副菜	切干大根のごま酢あえ		ツナ		こまつな, にんじん	切干しいごん, きゅうり	上白糖	白ごま	21.9 g	
	汁物	もやしのとろ〜り汁		豚モモ肉		ピーマン, にんじん	もやし, 玉葱	かたくり粉	米油	2.2 g	
11月	主食	きな粉トースト		きな粉				食パン, 上白糖	ソフトタイプ マーガリン	743 kcal	食パンにマーガリンをぬって、きな粉をかけて焼きます。パンの献立はとても人気があります。
	副菜	ごまドレッシングサラダ		糸かまぼこ	わかめ	にんじん	キャベツ, きゅうり	上白糖	米油, 白ごま	32.4 g	
	汁物	ポークビーンズ		豚モモ肉, 大豆	脱脂粉乳	ピーマン, にんじん	玉葱, グリンピース	じゃがいも		26.6 g	
	デザート	フルーツヨーグルト			ヨーグルト, 脱脂粉乳		みかん缶, バイン缶, もも缶, いちごジャム	上白糖		3.0 g	
12月	主食	ご飯						米, 強化米		798 kcal	豆板醤を使った調味料で鯖を煮て韓国料理風にした。給食でサバはとても人気のある魚です。
	主菜	鯖の韓国煮		まさば, みそ			にんにく, しょうが, ねぎ	三温糖	白ごま	35.3 g	
	副菜	ナムル				にんじん	もやし, きゅうり	上白糖	白ごま, ごま油	25.4 g	
	汁物	ワンタンスープ		豚肩肉		にんじん	玉葱, キャベツ, ねぎ, 干し椎茸	ワンタン		3.5 g	
デザート	梨					梨					
13月	主食	ご飯						米, 強化米		761 kcal	生揚げは豆腐よりカルシウム、鉄などの栄養価が高いので、豆腐の代わりにみそ汁へ入れると栄養もボリュームも充実したみそ汁に仕上がります。
	主菜	ささみのレモンあえ		鶏ささ身			レモン	かたくり粉, 三温糖	米油	38.9 g	
	副菜	じゃがいもの梅和え		かまぼこ			きゅうり, キャベツ, 練り梅	じゃがいも, 上白糖	白ごま, ごま油	19.2 g	
	汁物	大根と生揚げのみそ汁		生揚げ, みそ	わかめ	こまつな	だいごん, えのきたけ			2.7 g	
17月	主食	月見うどん		豚モモ肉, 油揚げ, なると, たまご		にんじん	干し椎茸, 玉葱, ねぎ	うどん		786 kcal	今年は17日が「十五夜」お月見の日です。月見うどんの卵の殻はひとつずつ手でむきます。デザートには月見団子をどうぞ。
	副菜	ダブルポテトサラダ		ロースハム		にんじん	玉葱, きゅうり	じゃがいも, さつまいも	マヨネーズ	28.0 g	
	デザート	みたらし団子						白玉団子, 三温糖, かたくり粉		25.7 g	
デザート										2.6 g	
18月	主食	ご飯						米, 強化米		723 kcal	呉汁は、大豆を粗く擦って他の具材と煮込んで作るみそ汁のことです。元々一緒の大豆なので、みそと大豆の風味がよく合います。
	主菜	ホキのねぎ塩焼き		ホキ			しょうが, にんにく, ねぎ	上白糖	白ごま, ごま油, 米油	37.1 g	
	副菜	五目きんぴら		さつま揚げ		にんじん	ごぼう, 干し椎茸	ごんにゃく, 三温糖	白ごま	18.8 g	
	汁物	呉汁		大豆, 豚ひき肉, 油揚げ, みそ		にんじん, こまつな		じゃがいも		2.6 g	



