

月	火	水	木	金
栄養三色 赤 ※たんぱく質・無機質 からだをつくる 《乳・肉・魚・豆類・海藻類》 緑 ※ビタミン・無機質 からだの調子をととのえる 《野菜・果物・きのこ》 黄 ※脂質・炭水化物 力や熱になる 《穀類・いも類・油脂・砂糖》	2 オリーブパン 生乳 ドライカレー レンズ豆のスープ とり肉 13 赤 レンズ豆 7 黄 じゃが芋 26 黄 キャベツ 33 緑 小松菜 13 緑 セロリー 4 緑 しお、こしょう、しょうゆ とりがらスープ 枝豆の塩茹で 枝豆 26 緑 しお エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 863 39.7 28.8	3 ご飯 生乳 がんもどきと なすのみそ煮 なす 50 緑 がんもどき 25 赤 玉ねぎ 50 緑 にんじん 20 緑 青ねぎ 5 緑 板こんにやく 30 白、赤みそ 7 赤 さとう、しょうゆ けずりぶし 手作りふりかけ けずりぶし 3 赤 白ごま 1 黄 さとう、しょうゆ エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 759 34.3 16.3	4 ご飯 生乳 五目豆 とり肉 15 赤 大豆 30 赤 ちくわ 8 赤 ごぼう 38 緑 にんじん 30 緑 たけのこ 23 緑 こんにやく 30 さとう、しょうゆ 高野豆腐の含め煮 高野豆腐 6 赤 さとう、しょうゆ けずりぶし エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 790 37.3 21.5	5 黒糖パン 生乳 コーンスープ ベーコン 9 赤 クリームコーン 33 緑 ホールコーン 13 緑 玉ねぎ 39 緑 にんじん 13 緑 パセリ 0.4 緑 牛乳 26 赤 バター 1 黄 小麦粉 1 黄 チーズ 3 赤 生クリーム 1 赤 しお、こしょう とりがらスープ 焼きつくね つくね団子 59 赤 野菜サラダ キャベツ 33 緑 きゅうり 20 緑 ホールコーン 7 緑 ドレッシング クラス1本 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 830 32.9 32.2
8 ご飯 生乳 ハヤシライス 牛肉 33 赤 レバーそぼろ 3 赤 玉ねぎ 65 緑 にんじん 26 緑 ソテーオニオン 13 緑 セロリー 4 緑 トマトピューレー 4 緑 ポークルー 16 にんにく、しょうゆ とりがらスープ 目玉焼き 卵 1コ 赤 しお、こしょう 小松菜と コーンのソテー 小松菜 46 緑 ホールコーン 13 緑 しお、こしょう、しょうゆ こふき芋 じゃが芋 30 黄 しお、こしょう エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 814 31.3 23.0	9 なかよしパン 生乳 玄米スープ とり肉 9 赤 玄米 7 黄 玉ねぎ 26 緑 キャベツ 20 緑 にんじん 13 緑 小松菜 7 緑 セロリー 4 緑 しお、こしょう、しょうゆ とりがらスープ キャラメルチーズ キャラメルチーズ 1コ 赤 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 756 34.2 25.4	10 ご飯 生乳 生姜煮 豚肉 38 赤 じゃが芋 83 黄 にんじん 30 緑 さやいんげん 7 緑 こんにやく 30 土しょうが 0.8 緑 さとう、しょうゆ ツナピーマン まぐろフレーク 4 赤 ピーマン 13 緑 切干大根 1 緑 土しょうが 0.3 緑 さとう、しょうゆ エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 746 32.1 13.0	11 ご飯 生乳 揚げと野菜の卵とじ 卵 60 赤 かまぼこ 30 赤 油揚げ 10 赤 高野豆腐 3 赤 玉ねぎ 60 緑 青ねぎ 6 緑 干ししいたけ 1 緑 さとう、しょうゆ、しお けずりぶし 手作りふりかけ けずりぶし 3 赤 白ごま 1 黄 さとう、しょうゆ かぼちゃの 天ぷら かぼちゃ 46 緑 小麦粉 7 黄 米粉 3 黄 しお きゅうりの 酢の物 わかめ 0.4 赤 きゅうり 26 緑 もやし 26 緑 す、さとう、しょうゆ しお エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 871 34.8 24.0	12 コッペパン 生乳 夏野菜の ミネストローネ ベーコン 9 赤 キャベツ 20 緑 玉ねぎ 26 緑 ズッキーニ 13 緑 にんじん 7 緑 トマト 7 緑 セロリー 4 緑 パセリ 0.4 緑 にんにく、オリーブオイル しお、こしょう、しょうゆ とりがらスープ 魚ナゲット 魚ナゲット 2コ 赤 さつま芋の コロコロサラダ さつま芋 52 黄 きゅうり 7 緑 にんじん 7 緑 ドレッシング クラス1本 ゼリー ゼリー 1コ エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 805 26.8 26.5
ちょうよう 重陽の節句 9月9日は、重陽の節句です。 「菊の節句」とも呼ばれ、菊の 花を飾ったり、花びらを浮かべ たお酒を飲んだりします。 9日の給食には、菊の花びら を使った「菊花サラダ」が登場 します。 	16 うずまきパン 生乳 みそシチュー とり肉 13 赤 じゃが芋 46 黄 玉ねぎ 39 緑 白菜 26 緑 にんじん 20 緑 しめじ 7 緑 豆乳 39 赤 豆乳クリーム 7 赤 白みそ 4.6 赤 米粉 5 黄 しお、こしょう、とりがらスープ ひじきのソテー ひじき 3 赤 にんじん 7 緑 ホールコーン 13 緑 枝豆 13 緑 しお、こしょう さとう、しょうゆ 果物 みかん(缶) 40 緑 ポイルキャベツ キャベツ 50 緑 ドレッシング クラス1本 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 768 28.1 22.2	17 ご飯 生乳 豆腐とキムチの 炒め煮 豆腐 91 赤 豚肉 13 赤 あさり 13 赤 玉ねぎ 26 緑 たけのこ 13 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 7 緑 干ししたけ 0.7 緑 白菜キムチ 20 緑 こしょう、さとう、しょうゆ コシジャン、でんぶん、ぶた・とりがらスープ さつま芋チップ さつま芋 39 黄 ナムル 小松菜 26 緑 もやし 20 緑 にんじん 7 緑 白ごま 1 黄 さとう、しょうゆ ごまあぶら 味付けじゃこ 味付けじゃこ 1袋 赤 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 738 28.3 16.1	18 ご飯 生乳 河内のっぺ 里芋 50 黄 大根 60 緑 にんじん 30 緑 ごぼう 30 緑 しめじ 10 緑 けずりぶし、だしこんぶ さとう、しょうゆ、でんぶん 豆腐 ハンバーグ 豆腐ハンバーグ 1コ(50) 赤 さとう、しょうゆ、でんぶん かぼちゃサラダ かぼちゃ 39 緑 きゅうり 13 緑 玉ねぎ 7 緑 マヨネーズ クラス1本 しお エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 751 23.1 16.6	19 ライムギパン 生乳 モロヘイヤと 卵のスープ ホキ 1切(40) 赤 小麦粉 5 黄 パン粉 7 黄 とり肉 26 赤 卵 33 赤 玉ねぎ 26 緑 モロヘイヤ 13 緑 にんじん 7 緑 しお、こしょう、しょうゆ とりがらスープ 切干大根の サラダ わかめ 0.3 赤 切干大根 4 緑 きゅうり 33 緑 にんじん 7 緑 ドレッシング クラス1本 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 792 39.3 26.5
22 ご飯 生乳 豆乳タンタンメン 豚ミンチ 13 赤 中華めん 52 黄 にんじん 13 緑 レタス 7 緑 たけのこ 13 緑 白ねぎ 13 緑 干ししいたけ 0.7 緑 豆乳 26 赤 豆乳クリーム 7 赤 ねりごま 3 黄 土しょうが 0.4 緑 にんにく、こしょう、しょうゆ しお、トウバンジャン、テンメンジャン ごまあぶら、ぶた・とりがらスープ 揚げぎょうざ ぎょうざ 2コ キャベツの みそ炒め とり肉 13 赤 キャベツ 52 緑 にんじん 13 緑 ピーマン 7 緑 にんにく、テンメンジャン、しお こしょう、しょうゆ、でんぶん うずら卵の さっぱり煮 うずら卵 30 赤 土しょうが 0.2 緑 す、さとう、しょうゆ エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 834 31.6 24.0	ひじきの日 カルシウム・鉄分等のミネ ラル、食物繊維が豊富で添 加物など使用していないひじ きは、健康食・長寿食として 親しまれています。 1984年、当時「敬老の日」で あった9月15日に「ひじきの 日」が制定されました。 16日の給食には、ひじきを 使った「ひじきのソテー」が登 場します。 	24 ご飯 生乳 チキンカレー とり肉 33 赤 レバーそぼろ 3 赤 じゃが芋 70 黄 玉ねぎ 60 緑 にんじん 25 緑 ソテーオニオン 13 緑 ブルーベリー 3 緑 カレールー 16 トマトケチャップ とりがらスープ ポイルウインナー ウインナー 1本 赤 小松菜のサラダ 小松菜 39 緑 にんじん 7 緑 ホールコーン 7 緑 レモンじる、さとう、しょうゆ しお、こしょう エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 833 27.7 24.1	25 ご飯 生乳 かしわのすき焼き とり肉 33 赤 焼き豆腐 46 赤 焼きふ 3 黄 じゃが芋 26 黄 玉ねぎ 39 緑 白菜 26 緑 にんじん 13 緑 さやいんげん 7 緑 白ねぎ 13 緑 生しいたけ 7 緑 糸こんにやく 26 さとう、しょうゆ 焼きししゃも 子持ちししゃも 2尾 赤 梅肉あえ わかめ 0.3 赤 きゅうり 30 緑 もやし 23 緑 梅肉 2 緑 さとう、しょうゆ あさりのつくだ煮 あさり 15 赤 土しょうが 0.4 緑 さとう、しょうゆ エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 774 34.1 18.3	26 ココアパン 生乳 ポークビーンズ 豚肉 20 赤 いんげん豆 30 黄 じゃが芋 52 黄 玉ねぎ 52 緑 にんじん 26 緑 トマトピューレー 12 緑 ポークルー 3 にんにく、しお、こしょう しょうゆ、とりがらスープ スクランブルエッグ ベーコン 9 赤 卵 63 赤 しお、こしょう ごぼうサラダ ごぼう 25 緑 きゅうり 33 緑 にんじん 8 緑 白ごま 2 黄 ドレッシング クラス1本 さとう、しょうゆ ごまあぶら エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 902 37.2 32.7
29 ご飯 生乳 豚汁 豚肉 20 赤 ちくわ 7 赤 油揚げ 7 赤 さつま芋 26 黄 大根 26 緑 ごぼう 13 緑 しめじ 7 緑 青ねぎ 7 緑 白、赤みそ 8 けずりぶし 手作りふりかけ けずりぶし 3 赤 白ごま 1 黄 さとう、しょうゆ コロッケ コロッケ 1コ(50) 黄 キャベツの浸し キャベツ 39 緑 小松菜 13 緑 さとう、しょうゆ エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 765 27.5 18.9	30 コッペパン(切り込み) 生乳 フォー 牛肉 13 赤 フォー 9 黄 玉ねぎ 26 緑 たけのこ 7 緑 にんじん 13 緑 もやし 26 緑 にら 7 緑 土しょうが 0.3 緑 しお、こしょう、しょうゆ とりがらスープ ベトナム 世界の料理 バインミー (とり肉の ハーブ焼き) とり肉 59 赤 しお、こしょう、ハーブ (なます) 大根 33 緑 にんじん 7 緑 白ごま 0.7 黄 す、さとう、しお さつま芋の レモン煮 さつま芋 39 黄 さとう、レモンじる エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 776 33.5 24.2	★ ★		