

# 9月16日～30日 給食献立表

令和6年

ふつう食・一口大食

日曜	朝食	昼食	おやつ	夕食
16 月	梅雑炊 リンゴとほうれん草の白和え しこの実漬 ヨーグルト	米飯 家常豆腐 シュウマイ トマトと卵のスープ 黄桃缶	紅白まんじゅう 緑茶	米飯 魚とえびフリッター しろ菜香味和え にんじんしりしり ふりかけ
17 火	米飯 みぞ汁 (かぼちゃ) フロッキー辛し和 あみえび佃煮	米飯 豚肉の梅香やき きゅうりの酢の物 たこ焼き フルーツ (白桃缶)		米飯 しろすとねぎの卵焼 青菜の煮付 にしん煮炊き 白菜漬
18 水	食パン フルーベリージャム 牛乳 きゃべつのサラダ	米飯 麻婆豆腐 マゼドアンサラダ 白菜炒め物 大根きざみ漬		米飯 かれい煮付 大根のどろろ煮 ひじき豆 マンゴー
19 木	米飯 みぞ汁 (キャベツ) なます 野菜実漬	チキンライス グリーンサラダ コンソメスープ フルーツ (白桃缶)	ねりきり (うさぎの月) 玄米茶	米飯 鮭の塩焼き うの花の炒り煮 きゅうりゆかりあえ こんぶ佃煮
20 金	食パン はちみつジャム 牛乳 大根サラダ	米飯 ハンバーグ トマトときゅうりのサラダ ハッシュドポテト 青しそ漬け		米飯 サバの煮つけ きんぴら風煮 たまねぎおかか和え フルーツ (パイナップル)
21 土	米飯 みぞ汁 (豆腐) ほうれん草のごまあえ しば漬	ビビンバ風ごはん 中華和え かにスープ フルーツ (白桃缶)		米飯 豚肉と栗の甘辛炒め きゃべつハムの卵炒め おくらおかか和え 洗漬け
22 日	食パン みかんジャム 牛乳 ポテトサラダ	米飯 大根と牛肉の旨煮 きゃべつかまぼこわさびあえ ほうれん草のソテー パナナ		米飯 みりん漬け魚 ぜんまいの煮物 五目煮 あみえび佃煮
23 月	卵雑炊 香箱ごまあえ ヨーグルト きざみキューリ漬け	カレーうどん シーフードサラダ マンゴー	おはぎ ほうじ茶	米飯 赤魚揚げだし 春雨牛肉煮付 かにの酢の物 ふりかけ
24 火	米飯 みぞ汁 (玉ねぎ) 白菜ポン酢あえ いわしの梅煮	ロールパンサンド クラムチャウダー 温野菜サラダ フルーツ (パイナップル)		米飯 豚肉しょうが焼き 青菜の煮付 湯豆腐 キャベツ漬
25 水	食パン りんごジャム 牛乳 きゃべつのサラダ	ハヤシライス いかサラダ ぶどう缶		米飯 あじ塩こうじ抹茶 きんぴら 菜の花のからし和え たくあん漬
26 木	米飯 みぞ汁 (じゃがいも) 揚げなすの煮浸し ふりかけ	米飯 さばの塩焼き 法蓮草ごまあえ ふのすまし汁 しこの実漬	りんごと洋梨のケーキ 紅茶	米飯 ミートコロケ 大根と貝柱のサラダ 冬瓜のコンソメ煮 みかん缶
27 金	食パン ピーナッツクリーム 牛乳 かぼちゃサラダ	米飯 酒蒸し魚 白菜ごま酢和え かきたま汁 さくら漬け		米飯 タンドリーチキン たらこスパゲッティ ロースハムのマリネ フルーツ (白桃缶)
28 土	米飯 みぞ汁 (白菜) 温泉たまご のり佃煮	米飯 いいどり 洋風白和え なすのごまポン酢 大根きざみ漬		米飯 豚肉のピカタ スパゲッティサラダ キャベツのソテー 黄桃缶
29 日	食パン マーガリン 牛乳 大根サラダ	米飯 焼肉風炒め物 白菜中華炒め 焼きなす きゅうり漬		米飯 さば照り焼き れんこん梅おかかあえ ひじき豆 みかん缶
30 月	みぞ雑炊 香箱とゆばの煮浸し しこの実漬 ヨーグルト	米飯 かにたま ビーフン 豆腐のスープ ふりかけ	マロンケーキ ルイボスティ	米飯 鶏肉みぞれ煮 春雨牛肉煮付 ほうれん草ピーナツあえ 黄桃缶

☆ 平均給食栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
1484 kcal	60.5 g	37.1 g	520 mg	9.1 mg	578 μg	0.74 mg	0.64 mg	69 mg

# 9月16日～30日 給食献立表

令和6年

5分菜食

日	曜	朝 食	昼 食	おやつ	夕 食
16	月	梅雑炊 きゅうり和え物 ヨーグルト	全粥 家常豆腐 シュウマイ トマトと卵のスープ すりおろしフルーツ	紅白まんじゅう 緑茶	全粥 魚とえびフリッター しろう菜香味和え にんじんしりしり たいみぞ
17	火	全粥 みぞ汁 (かぼちゃ) フロッコリー辛し和 のり佃煮	全粥 豚肉の梅香やき きゅうりの酢の物 たこ焼き すりおろしフルーツ		全粥 しらすとねぎの卵焼 青菜の煮付 にしん煮炊き 明太子ソース
18	水	食パン フルーベリージャム 牛乳 きゃべつのサラダ	全粥 麻婆豆腐 マゼドアンサラダ 白菜炒め物 たいみぞ		全粥 かけい煮付 大根のどぼろ煮 ひじき豆 マンゴー
19	木	全粥 みぞ汁 (キャベツ) なます のり佃煮	全粥 トマト煮 グリーンサラダ コンソメスープ すりおろしフルーツ	わりきり (うさぎの月) 玄米茶	全粥 鮭の塩焼き うの花の炒り煮 きゅうりゆかりあえ うにソース
20	金	食パン はちみつジャム 牛乳 大根サラダ	全粥 ハンバーグ トマトときゅうりのサラダ ハッシュドポテト たいみぞ		米飯 サバの煮つけ きんぴら風煮 たまねぎおかか和え すりおろしフルーツ
21	土	全粥 みぞ汁 (豆腐) 法蓮草あえもの のり佃煮	全粥 ビビンバ風卵とし 中華和え かにスープ すりおろしフルーツ		全粥 豚肉と栗の甘辛炒め きゃべつハムの卵炒め おくらおかか和え 明太子ソース
22	日	食パン みかんジャム 牛乳 ポテトサラダ	全粥 大根と牛肉の旨煮 きゃべつかまぼこわさびあえ ほうれん草のソテー パナナ		全粥 みりん漬け魚 ぜんまいの煮物 五目煮 あみえび佃煮
23	月	卵雑炊 きゅうりごまあえ ヨーグルト	カレーうどん シーフードサラダ マンゴー	おはぎ ほうじ茶	全粥 赤魚揚げだし 春雨牛肉煮付 かにの酢の物 明太子ソース
24	火	全粥 みぞ汁 (玉ねぎ) きゃべつ和え物 のり佃煮	ロールパンサンド クラムチャウダー 温野菜サラダ 白桃ゼリー		全粥 豚肉しょうが焼き 青菜の煮付 湯豆腐 卵ソース
25	水	食パン りんごジャム 牛乳 きゃべつのサラダ	ハヤシライス いかサラダ すりおろしフルーツ		米飯 あじ塩こうじ抹茶 きんぴら 菜の花のからし和え たいみぞ
26	木	全粥 みぞ汁 (じゃがいも) じゃこおろし のり佃煮	全粥 さばの塩焼き 法蓮草ごまあえ ふのすまし汁 うにソース	りんごと洋梨のケーキ 紅茶	全粥 ミートコロケ 大根と貝柱のサラダ 冬瓜のコンソメ煮 すりおろしフルーツ
27	金	食パン ピーナッツクリーム 牛乳 ポテトサラダ	全粥 酒蒸し魚 白菜ごま酢和え かきたま汁 明太子ソース		全粥 タンドリーチキン たらこスパゲッティー ローズハムのマリネ すりおろしフルーツ
28	土	全粥 みぞ汁 (白菜) 温泉たまご のり佃煮	全粥 いりどり 洋風白和え なすのごまポン酢 梅ソース		全粥 豚肉のピカタ スパゲッティーサラダ キャベツのソテー たいみぞ
29	日	食パン マーガリン 牛乳 大根煮物	全粥 焼肉風炒め物 白菜中華炒め 焼きなす 明太子ソース		全粥 さば照り焼き れんこん梅おかかあえ ひじき豆 エネルギーゼリー
30	月	みぞ雑炊 春菊とゆばの煮浸し ヨーグルト	全粥 かにたま ビーフン 豆腐のスープ 梅ソース	マロンケーキ ルイボスティ	全粥 鶏肉みぞれ煮 春雨牛肉煮付 ほうれん草ピーナツあえ すりおろしフルーツ

☆ 平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
1224 Kcal	53.2 g	37.2 g	437 mg	7.9 mg	594 μg	0.65 mg	0.59 mg	66 mg

# 9月16日～30日 給食献立表

令和6年

ミキサー食

日	曜	朝食	昼食	おやつ	夕食
16	月	全粥 きゅうり和え物 梅干塩 ヨーグルト	全粥 家常豆腐 トマトと卵のスープ アイソカルゼリー	紅白まんじゅう 緑茶	全粥 えびフリッター しろう菜香味和え にんじんしりしり
17	火	全粥 みぞ汁 (かぼちゃ) フロッコリー辛し和 のり佃煮	全粥 豚肉の梅香やき きゅうりの酢の物 たこ焼き		全粥 卵焼 青菜の煮付 アイソカルゼリー
18	水	全粥 ヨーグルト きゃべつのサラダ のり佃煮	全粥 麻婆豆腐 マゼドアンサラダ 白菜炒め物		全粥 かれい煮付 大根のどぼろ煮 エンジョイカツゼリー
19	木	全粥 みぞ汁 (キャベツ) なます のり佃煮	トマト煮 グリーンサラダ アップルヨーグルト 全粥	ねりきり (うさぎの月) 玄米茶	全粥 鮭の塩焼き うの花の炒り煮 きゅうりゆかりあえ
20	金	全粥 ヨーグルト 大根サラダ のり佃煮	全粥 ハンバーグ トマトときゅうりのサラダ エンジョイカツゼリー		全粥 煮つけ きんぴら風煮 たまねぎおかか和え
21	土	全粥 みぞ汁 (豆腐) 法蓮草あえもの のり佃煮	ビビンバ風卵とじ 中華和え かにスープ 全粥		全粥 豚肉と栗の甘辛炒め きゃべつハムの卵炒め エンジョイカツゼリー
22	日	全粥 ヨーグルト ポテトサラダ のり佃煮	全粥 大根と牛肉の旨煮 きゃべつかまほこわさびあえ エンジョイカツゼリー		全粥 赤魚と大根里芋煮 ぜんまいの煮物 五日煮
23	月	全粥 きゅうりごまあえ ヨーグルト のり佃煮	カレー 全粥 シーフードサラダ マンゴー	おはぎ ほうじ茶	全粥 白身魚揚げだし 春雨牛肉煮付 かにのあえ物
24	火	全粥 みぞ汁 (玉ねぎ) きゃべつ和え物 のり佃煮	パン粥 クラムチャウダー 温野菜サラダ アップルヨーグルト		全粥 豚肉しょうが焼き 青菜の煮付 湯豆腐
25	水	全粥 ヨーグルト きゃべつのサラダ のり佃煮	ハヤシライス いかサラダ すりおろしフルーツ 全粥		全粥 かれい煮付 きんぴら 春菊とゆばの煮浸し
26	木	全粥 みぞ汁 (じゃがいも) じゃこおろし のり佃煮	全粥 鮭の塩焼き 法蓮草ごまあえ ふのすまし汁	ケーキ 紅茶	全粥 ミートコロッケ 大根と貝柱のサラダ 冬瓜のコンソメ煮
27	金	全粥 ヨーグルト ポテトサラダ のり佃煮	全粥 酒蒸し魚 白菜和え物 かきたま汁		全粥 タンドリーチキン アップルヨーグルト ロースハムのマリネ
28	土	全粥 みぞ汁 (白菜) 卵とうふ のり佃煮	全粥 いりどり 洋風白和え なすの和え物		全粥 豚肉のピカタ スパゲティーサラダ キャベツのソテー
29	日	全粥 ヨーグルト 大根サラダ のり佃煮	全粥 焼肉風炒め物 白菜中華炒め アップルヨーグルト		全粥 さばの生巻煮 きんぴら ひじき豆
30	月	全粥 春菊とゆばの煮浸し たいみぞ ヨーグルト	全粥 かにたま ビーフン 豆腐のスープ	ムース ルイボスティアー	全粥 鶏肉みぞれ煮 春雨牛肉煮付 ほうれん草ピーナツあえ

☆ 平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
1069 kcal	48.7 g	70.4 g	466 mg	10.0 mg	760 μg	0.67 mg	0.59 mg	63 mg