

令和2年9月 献立表

独自献立 3歳以上

| 日 | 曜 | 献立名 | | あか | 黄 | みどり | 調味料 | 栄養価 | |
|------|----------|-----|---|---------------------------------------|--|---|--|---------------------------------------|--|
| | | 昼食 | 午後おやつ | 体をつくる 血や肉になる | 力や体温のもとになる | 体の調子を整える | | | |
| 1 | 15 29 | 火 | ごはん 麻婆豆腐(なす) もやしとパプリカのナムル 中華スープ(玉ねぎ・えのき) バナナ | 牛乳 さつまスティック | 木綿豆腐 豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳 きな粉 | 米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 白いりごま さつまいも | にんじん なす もやし パプリカ(黄) たま ねぎ えのきたけ コーン バナナ | しょうゆ 酒 中華だ しの素 食塩 | Ene. : 528kcal P : 17.9g F : 17g C : 73.9g Ca : 234mg 食塩相当量 : 1.7g |
| 2 | 16 30 | 水 | 納豆ごはん 鶏の甘辛焼き だいこんとトマトのツナ和え みそ汁(かぼちゃ・しめじ) りんご | 牛乳 オレンジゼリー せんべい | 挽きわり納豆 鶏もも 肉 ツナ水煮缶 米み そ(淡色辛みそ) 牛乳 | 米 油 砂糖 おこめ リング | しょうが だいこん ト マト かぼちゃ しめじ りんご オレンジ ジュース 粉かんでん | しょうゆ みりん 酒 食塩 かつお・昆布だ し汁 | Ene. : 510kcal P : 19.6g F : 16g C : 71g Ca : 189mg 食塩相当量 : 1.5g |
| 3 | 17 | 木 | ごはん 鮭の塩焼き 小松菜のおかか和え みそ汁(じゃがいも・にんじん) なし | 牛乳 揚げパン | さけ 米みそ(淡色辛 みそ) 牛乳 きな粉 | 米 じゃがいも コッ ペパン 油 砂糖 | こまつな にんじん なし おかか | 食塩 しそふりかけ しょうゆ かつお・昆 布だし汁 | Ene. : 549kcal P : 23.2g F : 14.3g C : 81.4g Ca : 241mg 食塩相当量 : 1.8g |
| 4 | 18 | 金 | 豚汁うどん さつまいものごまよごし ブロッコリーとツナの和え物 バナナ | 4日) 牛乳 ひじきにぎり 18日) 牛乳 誕生日ケーキ | 豚肉(もも) 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳 ツナ缶 25)生 クリーム 豆乳 | ゆでうどん 油 さつ まいも 白すりごま 砂糖 米 25日)小麦 粉 バター | だいこん にんじん ごぼう 葉ねぎ ブ ロッコリー バナナ ひじき | かつお・昆布だし汁 しょうゆ | Ene. : 541kcal P : 19.1g F : 11.5g C : 89.7g Ca : 230mg 食塩相当量 : 2.0g |
| 5 | 19 | 土 | ごはん 鶏肉じゃが れんこんとにんじんの金平 みそ汁(生揚げ・玉ねぎ) | ヨーグルト おせんべい | 鶏むね肉 生揚げ 米みそ(淡色辛みそ) ヨーグルト | 米 片栗粉 じゃがい も 砂糖 油 | たまねぎ にんじん れんこん | しょうゆ みりん 酒 かつお・昆布だし汁 | Ene. : 483kcal P : 17.3g F : 5.3g C : 88.9g Ca : 77mg 食塩相当量 : 1.4g |
| 7 | 月 | 月 | ごはん 炒り豆腐(鶏肉) こまつなとにんじんの和え物 みそ汁(玉ねぎ・なす) バナナ | 牛乳 マカロニのトマト煮 | 木綿豆腐 鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳 ハム ツナ水煮 缶 | 米 砂糖 油 マカロ ニ | にんじん たまねぎ こまつな なす トマト 缶 バナナ | しょうゆ みりん か つお・昆布だし汁 コ ンソメ 食塩 | Ene. : 477kcal P : 21.3g F : 12.6g C : 67.6g Ca : 259mg 食塩相当量 : 1.6g |
| 8 | 火 | 火 | ごはん かれの煮つけ さつま金平 みそ汁(はくさい・にら) りんご | 牛乳 かぼちゃの茶巾 | かれい 米みそ(淡色 辛みそ) 牛乳 | 米 砂糖 さつまいも 油 | しょうが にんじん はくさい にら りんご かぼちゃ | しょうゆ 酒 かつお・ 昆布だし汁 | Ene. : 482kcal P : 17.8g F : 7.6g C : 85g Ca : 205mg 食塩相当量 : 1.7g |
| 9 | 23 | 水 | ドライカレー ごぼうとれんこんのマヨ和え(マヨドレ) すまし汁(にんじん・わかめ) マスカットゼリー | 牛乳 あんこ蒸しパン(豆乳) | 豚ひき肉 牛乳 豆乳 | 米 油 砂糖 マヨド レ マスカットゼリー ホットケーキ粉 つぶ あん | しょうが たまねぎ にんじん ピーマン トマトピューレー ご ぼう れんこん コー ン カットわかめ | カレー粉 コンソメ 中 濃ソース しょうゆ かつおだし汁 食塩 | Ene. : 647kcal P : 17.6g F : 22.1g C : 95g Ca : 209mg 食塩相当量 : 1.7g |
| 10 | 24 | 木 | 食パン たらのパン粉焼き キャベツとにんじんのコーンサラダ 豆乳スープ(しめじ・ベーコン) バナナ | 麦茶 きな粉おはぎ せんべい | たら ベーコン 豆乳 きな粉 | 食パン パン粉 油 砂糖 米 | キャベツ にんじん コーン しめじ たま ねぎ バナナ | 食塩 ケチャップ しょ うゆ コンソメ | Ene. : 470kcal P : 21.2g F : 11.1g C : 71.6g Ca : 85mg 食塩相当量 : 1.7g |
| 郷土料理 | 11 | 金 | サンマーメン かぼちゃの甘煮 しらすサラダ なし | 牛乳 かんこやき(さつまいも) | 豚肉(もも) しらす干 し 牛乳 豆乳 | 焼きそばめん ごま 油 片栗粉 砂糖 ホットケーキ粉 さつ まいも 油 | にんじん キャベツ コーン もやし かぼ ちゃ だいこん きゅう り なし | かつおだし汁 食塩 しょうゆ 酢 | Ene. : 504kcal P : 18.5g F : 11.1g C : 82.8g Ca : 220mg 食塩相当量 : 2.0g |
| 12 | 26 | 土 | ごはん 鶏ももとじゃがいもの煮物 はくさいの海苔和え みそ汁(もやし・油揚げ) | ヨーグルト せんべい | 鶏もも肉 油揚げ 米 みそ(淡色辛みそ) ヨーグルト | 米 じゃがいも 砂糖 油 | はくさい にんじん 焼きのり もやし | しょうゆ かつお・昆 布だし汁 ココア | Ene. : 446kcal P : 20.4g F : 12g C : 62.6g Ca : 190mg 食塩相当量 : 1.4g |
| 14 | 28 | 月 | ごはん さばの香味焼き チンゲン菜とにんじんのお浸し みそ汁(じゃがいも・わかめ) みかん缶 | 牛乳 きな粉クッキー | さば 米みそ(淡色辛 みそ) 牛乳 きな粉 | 米 白いりごま 砂糖 じゃがいも 油 小麦 粉 | ねぎ しょうが チンゲ ンサイ にんじん カットわかめ みかん 缶 | しょうゆ かつお・昆 布だし汁 | Ene. : 559kcal P : 21.6g F : 18.8g C : 73.3g Ca : 228mg 食塩相当量 : 1.6g |
| 特別食 | 25 | 金 | わかめごはん 鶏のごまから揚げ かぼちゃサラダ みそ汁(さといも・にんじん) パイン缶 | 牛乳 りんごケーキ | 鶏もも肉 米みそ(淡 色辛みそ) 牛乳 | 米 片栗粉 黒いりご ま 油 砂糖 さとい も 小麦粉 | しょうが かぼちゃ た まねぎ きゅうりに んじん パイン缶 り んご | 炊き込みわかめ しょ うゆ 酒 食塩 かつ お・昆布だし汁 | Ene. : 615kcal P : 20.9g F : 16.5g C : 94.3g Ca : 195mg 食塩相当量 : 1.7g |

| 給食MEMO | | 目標値 | 月平均値 | |
|---|--|-------------|---------|---------|
| 9月1日は防災の日。給食では通常のメニューにしていますが、防災の日をきっかけにおうちでも色々なお話ができるといいですね。また、お彼岸に合わせておはぎを提供します。"おはぎ"は、つぶあんを使用し秋の花の"萩"を、"ぼたもち"はこしあんを使用し春の花の"牡丹"をさしています。給食ではあんこではなく、きなこをまぶしていただきます。 | | Ene.(エネルギー) | 520kcal | 518kcal |
| ＜今月の郷土料理: 11(金)＞ ネーミングにひかれて……神奈川県料理にしました。特に「サンマーメン」という献立。サンマはお魚のさんまで……メンは麺かな……? 詳細は給食だよりを通してご案内予定ですのでお楽しみにしておいてください。 | | P(タンパク質) | 20.8g | 19.6g |
| ☆仕入れの都合上、食材はじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆ | | F(脂質) | 14.4g | 13.6g |
| | | C(炭水化物) | 76.8g | 78.3g |
| | | Ca(カルシウム) | 230mg | 201mg |
| | | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g |