

9月の予定献立表			赤の食品		緑色の食品		黄色の食品		栄養価	
			血や肉になる		体の調子を整える		エネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			肉、魚、卵、豆	牛乳、海藻、小魚	緑黄色野菜	その他の野菜、果物	穀類、いも、砂糖	油脂、種実		
今月のめあて 「 地場産物を知ろう 」										
日	曜	献立名	牛乳							エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
2	月	防災の日献立 (9/1は防災の日) 救給カレー 赤カボチャ蒸しパン フルーツヨーグルト	○		牛乳 ヨーグルト	にんじん トマトジュース 赤カボチャ	とうもろこし たまねぎ しめじ みかん パイン もも	米 じゃがいも	油	705 830 34.2 ~27.6 2.5未満
3	火	スボ食こんだて (貧血予防) 麦ごはん あつあげ入りホイコーロー あさりとこまつなのスープ ふくしまもぜりー(鉄分・ビタミンC入り)	○	ぶた肉 あつあげ もめんどうふ あさり たまご	牛乳	ピーマン にんじん こまつな	キャベツ もやし たまねぎ ゼリー	米 麦 さとう かたくり粉	ごま油	881 40.2 25.3 2.4
4	水	スボ食こんだて (スタミナアップ) 速攻キムチビンパ丼 ワタンスープ くだもの(オレンジ)	○	ぶたひき肉 とり肉 たまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ ピーマン	もやし キャベツ きくらげ はくさいキムチ オレンジ	米 麦 さとう しゅうまいの皮	ごま油	872 32.3 27.2 2.8
5	木	全会津駅伝大会								
6	金	全会津駅伝大会予備日								
9	月	味めぐりこんだて (青森県) 麦ごはん ホタテカツ ごぼうとちくわのサラダ けのしる	○	ホタテ ちくわ しみどうふ 油あげ だいず	牛乳	にんじん	ごぼう もやし とうもろこし だいこん	米 麦 こんにやく こむぎ粉 パン粉	油 マヨネーズ ごま	877 33.4 30.3 2.5
10	火	県音楽祭 (合唱)								
11	水	宿泊学習・修学旅行 1 日目								
12	木	宿泊学習・修学旅行 2 日目								
13	金	やさいたっぷりソース焼きそば フルーツ杏仁 原宿ドッグ(チーズ)	○	ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	もやし キャベツ たまねぎ みかん	ちゅうかめん 杏仁どうふ 原宿ドッグ サイダー	油	765 27.0 24.1 2.1
16	月	敬老の日								
17	火	お月見こんだて(十五夜) にんじんごはん コロッケ ゆでブロックリー ミネストローネ みたらしだんご	○	ベーコン	牛乳	にんじん ブロックリー トマトジュース	えだまめ たまねぎ なす	米 麦 じゃがいも コロッケ みたらしだんご	オリーブ油 油	873 22.3 25.0 2.5
18	水	冷やし中華 ホタテしゅうまい	○	焼きぶた たまご ホタテ 白身魚すりみ	牛乳	にんじん ミニトマト	きゅうり もやし	ちゅうかめん さとう しゅうまいの皮	油	816 42.6 19.8 3.8
19	木	麦ごはん にらまんじゅう こまつなとひじきのナムル 豆乳みそスープ	○	ぶたひき肉 とりひき肉 豆乳	牛乳 ひじき	にら こまつな にんじん	もやし だいこん しめじ しいたけ	米 麦 しゅうまいの皮	ごま油 ごま	828 33.9 24.4 1.9
20	金	まごわやさしいこんだて 麦ごはん 焼き魚(さけ) 切干だいこんのゴマネーズあえ さといものみそ汁	○	さけ だいず	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	切干だいこん きゅうり しめじ もやし えだまめ	米 麦 さといも さとう	マヨネーズ ごま	788 32.5 22.9 1.9
23	月	振替休日 (秋分の日)								
24	火	麦ごはん 二色づけなっとう 切干だいこんのカレー炒め わかめととうふのみそ汁	○	なっとう ウィンナー もめんどうふ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	きゅうり たくあん 切干だいこん	米 麦 じゃがいも さとう	ごま油 ごま 油	848 33.3 24.0 2.6
25	水	お彼岸こんだて けんちんうどん まんじゅうの天ぷら くだもの(りんご)	○	とり肉 油あげ ちくわ	牛乳	にんじん きぬさや	だいこん ねぎ しいたけ りんご	うどん まんじゅう てんぷら粉	油 ごま油	662 24.0 22.0 3.0
26	木	ボークハヤシライス かいそうサラダ ヨーグルト	○	ぶた肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト わかめ	にんじん トマト	たまねぎ しめじ とうもろこし きゅうり マッシュルーム グリーンピース	米 麦 じゃがいも さとう	油 ごま油	863 28.6 25.0 3.5
27	金	かみかみこんだて 麦ごはん とりにくのごま酢あげ いそあえ えのきのみそ汁	○	とり肉 もめんどうふ	牛乳 のり わかめ	ほうれんそう にんじん きぬさや	キャベツ もやし えのき	米 麦 かたくり粉 さとう	油 ごま	796 32.3 27.1 2.5
30	月	防災訓練 振替休日								