

| 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 | | | |
| 今月のめあて 「 地場産物を知ろう 」 | | | | | | | | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) | | |
| 日 | 曜 | 献立名 | 牛乳 | | | | | 830 34.2 ~27.6 2.5未満 | | |
| 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 | ○ | 肉、魚、卵、豆 牛乳、海藻、小魚 | 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 | 617 14.1 25.2 1.7 | |
| 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 あさりとかまつなのスープ ふくしまもゼリー(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 ビーマン 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 | 691 29.5 20.2 1.8 | |
| 4 | 水 | スボ食こんだて (スタミナアップ) 速攻キムチピビンバ丼 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 ビーマン | 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 | 694 25.8 22.0 2.0 | |
| 5 | 木 | 麦ごはん とりのてり焼き ポテトサラダ オニオンスープ | ○ | とり肉 ハム | にんじん | たまねぎ きゅうり とうもろこし | 米 麦 じゃがいも | マヨネーズ | 673 23.1 24.2 2.1 | |
| 6 | 金 | 麦ごはん 白身魚フライ わかめの酢の物 さつまいものみそ汁 | ○ | 白身魚 | 牛乳 わかめ | にんじん きゅうり ねぎ とうもろこし たまねぎ だいこん | 米 麦 さつまいも さとう パン粉 こむぎ粉 | 油 | 601 19.3 14.1 2.1 | |
| 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 | 721 27.6 25.6 2.3 | |
| 10 | 火 | 親子丼 紅白なます すまし汁 | ○ | とり肉 なるこ たまご もめんどうふ | 牛乳 わかめ | にんじん しいたけ たまねぎ だいこん グリーンピース | 米 麦 さとう | | 640 26.9 19.7 2.6 | |
| 11 | 水 | 三町村陸上記録会 | | | | | | | | |
| 12 | 木 | 三町村陸上記録会 (予備日) | | | | | | | | |
| 13 | 金 | やさいたっぷりソース焼きそば フルーツ杏仁 | ○ | ぶた肉 | 牛乳 ビーマン | 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 サイダー | 油 | 577 20.9 15.4 1.6 |
| 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 ゆでブロッコリー ミネストローネ みたらしだんご | ○ | ベーコン | 牛乳 にんじん ブロッコリー 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 | 709 18.4 20.6 2.0 | |
| 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 | 613 30.5 15.7 2.7 | |
| 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 | 656 26.6 20.3 1.6 | |
| 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 | 631 25.3 18.9 1.6 |
| 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 | 683 26.1 20.2 2.1 |
| 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 | 579 19.6 23.7 2.2 | |
| 26 | 木 | ポークハヤシライス 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 | 728 24.8 21.9 2.8 |
| 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 | 646 25.7 22.9 2.1 |
| 30 | 月 | 防災訓練 振替休日 | | | | | | | | |

※ 食材の入荷の都合などにより献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。