

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 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	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 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	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 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 きつまいも 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 なると 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	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 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	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								