小学校給食予定献立表

令和5年（2023年）9月 （B献立）

義務教育学校（前期課程）含む
豊中市教育委員会

お問い合わせ
（6843）-9101　学校給食課
（6151）-4107　原田南学校給食センター
（6152）-9501　走井学校給食センター

＜食品名の左に表示している記号「○・●・▲」について＞
○アレルギー表示が義務付けられている7品目
●「学校給食用パン及び年間使用食品の配合表について」（年度当初に配布）に表示している食品
▲当月分の「小学校給食用半製品・加工品の配合表」に表示している食品

栄養三色口
■赤・・・からだをつくる食品
■黄・・・熱や力のもとになる食品
■緑・・・からだの調子を整える食品

9月1日（金）　防災メニュー

献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
ごはん		こめ	70	黄
ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ほん	赤
ぼうさいシチュー	▲	ぼうさいシチュー	1ふくろ	
かんパン	▲	かんパン	20	黄
はくとうゼリー	▲	はくとうゼリー	1こ	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	697	15.6	17.7	2.7	253	42	1.2	128	0.19	0.37	24	3.4

9月4日（月）

献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
ごはん		こめ	70	黄
ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ほん	赤
つくねだんごのすましじる	▲	つくねだんご(ノンフライ)	25	赤
		にんじん	5	緑
		たまねぎ	20	緑
		だいこん	10	緑
		あおねぎ	5	緑
	●	だしパック	2	
	●	しょうゆ	1.5	
		しお	0.6	
（揚）いかフライ	▲	いかフライ	1こ	赤
		なたねあぶら	4	黄
もやしのごまあえ	●	まぐろ(レトルト)	10	赤
		にんじん	5	緑
		こまつな	5	緑
		もやし	25	緑
		しろすりごま	1.5	黄
		さとう	1	黄
	●	しょうゆ	2	

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	599	22.4	20.1	2.0	295	77	1.6	178	0.23	0.39	11	2.6

9月5日（火）

献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
コッペパン1こ	●	コッペパンに	1こ	黄
ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ほん	赤
コンソメスープ		ぶたにく	10	赤
	●	アルファベットマカロニ	2	黄
		じゃがいも	20	黄
		にんじん	10	緑
		たまねぎ	20	緑
		とうみょう	3	緑
	●	ポークスープ	5	
	●	しょうゆ	1.6	
		しお	0.6	
		こしょう	0.025	
		なたねあぶら	0.1	黄
（焼）とりにくのバーベキューソースかけ		とりにく	60	赤
		おろしりんご	5	緑
		おろしにんにく	0.1	緑
		レモンかじゅう	0.3	緑
		さとう	1.5	黄
	●	しょうゆ	1.5	
	●	でんぷん	0.3	黄
ひきわりだいずのケチャップいため		あいびきにく	15	赤
		ひきわりだいず	15	赤
		にんじん	5	緑
		たまねぎ	25	緑
		こめこ	0.3	黄
	●	あかワイン	1	
	●	トマトケチャップ	5	
	●	トマトソース	5	
	●	ウスターソース	1.5	
		しお	0.1	
		こしょう	0.015	
		なたねあぶら	0.1	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	593	34.3	22.3	2.5	300	84	1.8	216	0.41	0.53	16	5.8

9月6日（水）

献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
ごはん		こめ	70	黄
ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ほん	赤
とりそぼろ	▲	とりそぼろ	1ふくろ	赤
せんべいじる		とりにく	10	赤
	●	いたこんにゃく	10	
	▲	おつゆせんべい	6	黄
		にんじん	10	緑
		ごぼう	5	緑
		ほししいたけ	0.3	緑
		まいたけ	10	緑
		あおねぎ	3	緑
	●	だしパック	2	
	●	さけ(酒)	1	
	●	しょうゆ	1.5	
		しお	0.5	
		なたねあぶら	0.1	黄
（揚）あじのフライ（ソース　クラス1本）	▲	あじのフライ	1こ	赤
		なたねあぶら	4	黄
	●	ちゅうのうソース(クラス1本)	4	
わかめのごまずあえ	●	ささみ(レトルト)	10	赤
		にんじん	5	緑
		たまねぎ	10	緑
		とうもろこし	5	緑
		わかめ(冷凍)	10	赤
		しろいりごま	1.5	黄
		さとう	2	黄
	●	す	1.5	
	●	しょうゆ	2	
	●	ごまあぶら	0.2	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	587	25.3	16.9	2.2	321	79	1.4	195	0.27	0.45	5	3.1

9月7日（木）

献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
コッペパン1こ	●	コッペパンに	1こ	黄
ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ほん	赤
くろまめきなこクリーム	●	くろまめきなこクリーム	1ふくろ	黄
レタスのスープ		とりにく	10	赤
		にんじん	10	緑
		たまねぎ	25	緑
		レタス	20	緑
	●	チキンスープ	8	
	●	しょうゆ	1.6	
		しお	0.6	
		こしょう	0.025	
		なたねあぶら	0.1	黄
（揚）こめこぎょうざ	▲	こめこぎょうざ	2こ	赤
		なたねあぶら	4	黄
ひやしちゅうか	●	ハム	10	赤
	▲	ちゅうかめん	10	黄
		きゅうり	8	緑
		にんじん	5	緑
		とうもろこし	3	緑
		さとう	1	黄
	●	す	2	
	●	しょうゆ	2	
	●	ごまあぶら	1	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	599	22.5	26.1	2.9	304	60	1.2	194	0.34	0.50	12	3.4

9月8日（金）

献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
ごはん		こめ	70	黄
ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ほん	赤
ポークカレーライス		ぶたにく	20	赤
		にんじん	20	緑
		たまねぎ	60	緑
		じゃがいも	50	黄
		つちしょうが	0.5	緑
		おろしにんにく	0.3	緑
	●	ソテードオニオン	3	緑
		おろしりんご	3	緑
	●	ポークスープ	10	
	●	チャツネ	5	黄
	○	こむぎこ	5	黄
	●	さっきんカレーこ	0.4	
		ターメリック	0.2	
		なたねあぶら	3.5	黄
	●	トマトケチャップ	1	
	●	あかワイン	1	
	●	ウスターソース	2	
	●	とんかつソース	1	
	●	しょうゆ	0.5	
		しお	0.8	
		こしょう	0.025	
		なたねあぶら	0.1	黄
オムレツ	▲	プレーンオムレツ	1こ	赤
アロエいりフルーツミックス	●	アロエ	20	緑
	▲	みかん(レトルト)	20	緑
	●	おうとう(レトルト)	20	緑

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	637	22.1	18.0	1.5	275	69	1.7	297	0.43	0.52	23	7.3

9月11日（月）

献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
ごはん		こめ	70	黄
ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ほん	赤
ぶたじゃが		ぶたにく	20	赤
	●	ねじりこんにゃく	20	
		じゃがいも	50	黄
		にんじん	20	緑
		たまねぎ	40	緑
		さんどまめ	5	緑
	●	さけ(酒)	1	
		さとう	2.5	黄
	●	しょうゆ	5.5	
		なたねあぶら	0.1	黄
（焼）さばのしおやき		さば	1きれ	赤
		しお	0.1	
ウインナーときのこのいためもの	●	ウインナーソーセージ	10	赤
		たまねぎ	5	緑
		しめじ	5	緑
		エリンギ	10	緑
		えのきたけ	10	緑
		とうもろこし	5	緑
		おろしにんにく	0.2	緑
	●	しょうゆ	1.5	
		しお	0.05	
		なたねあぶら	0.1	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	655	26.2	24.4	1.6	268	77	1.6	242	0.56	0.61	20	8.0

9月12日（火）

献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
クロワッサン1こ	●	クロワッサンに	1こ	黄
ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ほん	赤
かぼちゃスープ	●	ショルダーベーコン	10	赤
		にんじん	15	緑
		たまねぎ	35	緑
		かぼちゃ	20	緑
		かぼちゃペースト	20	緑
	●	ポークスープ	5	
		こめこ	1.5	黄
	○	ぎゅうにゅう	20	赤
	●	なまクリーム	1	黄
		しお	0.7	
		こしょう	0.025	
		なたねあぶら	0.1	黄
（揚）おさかなナゲット	▲	おさかなナゲット	2こ	赤
		なたねあぶら	4	黄
コールスローサラダ	●	まぐろ(レトルト)	10	赤
		キャベツ	20	緑
		にんじん	5	緑
		とうもろこし	5	緑
	●	コーンドレッシング	5	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	688	23.4	40.9	2.4	311	69	5.7	362	0.36	0.55	29	4.8

9月13日（水）

献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
ひじきごはん		こめ	70	黄
	▲	ひじきごはんのもと	2.7	
ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ほん	赤
うどんじる		とりにく	10	赤
	●	なるとかまぼこ	5	赤
	●	うどん	15	黄
		にんじん	10	緑
		たまねぎ	20	緑
		あおねぎ	5	緑
		ほししいたけ	0.3	緑
	●	だしパック	2	
	●	さけ(酒)	1	
		さとう	1	黄
	●	しょうゆ	1	
		なたねあぶら	0.1	黄
	●	しょうゆ	1.6	
		しお	0.4	
たまごやき	▲	たまごやき	1こ	赤
ぶたにくとえだまめのみそいため		ぶたにく	15	赤
	▲	むきえだまめ(大豆)	15	緑
	●	つきこんにゃく	10	
	●	でんぷん	0.2	黄
	●	あかみそ	3	赤
	●	さけ(酒)	2	
		さとう	1.5	黄
		しお	0.05	
		なたねあぶら	0.1	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	561	25.7	15.5	2.6	304	71	2.4	234	0.36	0.55	10	3.2

9月14日（木）

献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
ミルクツイスト1こ	●	ミルクツイスト1こ	1こ	黄
ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ほん	赤
スープに		ぶたにく	25	赤
	▲	ミックスビーンズ	10	
		にんじん	15	緑
		たまねぎ	40	緑
		じゃがいも	50	黄
		エリンギ	10	緑
	●	ポークスープ	5	
	●	しょうゆ	2	
		しお	0.6	
		こしょう	0.025	
		なたねあぶら	0.1	黄
ウインナーソーセージ	●	ウインナーソーセージ	1ほん	赤
ツナともやしのソテー（ドレッシング　クラス1本）	●	まぐろ(レトルト)	10	赤
		にんじん	10	緑
		もやし	25	緑
		チンゲンサイ	10	緑
		しお	0.05	
		なたねあぶら	0.1	黄
	●	わふうドレッシング(クラス1本)	5	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	644	27.5	28.2	2.4	335	78	1.6	282	0.59	0.63	26	9.0

小学校給食予定献立表

令和5年（2023年）9月 （B献立）

義務教育学校（前期課程）含む
豊中市教育委員会

お問い合わせ
（6843）-9101　学校給食課
（6151）-4107　原田南学校給食センター
（6152）-9501　走井学校給食センター

＜食品名の左に表示している記号「○・●・▲」について＞
○アレルギー表示が義務付けられている7品目
●「学校給食用パン及び年間使用食品の配合表について」（年度当初に配布）に表示している食品
▲当月分の「小学校給食用半製品・加工品の配合表」に表示している食品

栄養三色口
■赤・・・からだをつくる食品
■黄・・・熱や力のもとになる食品
■緑・・・からだの調子を整える食品

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
9月15日（金）	ごはん		こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	キムチスープ		ぶたにく	15	赤
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	15	緑
			あおねぎ	5	緑
		▲	はくさいキムチ	15	緑
			おろしにんにく	0.2	緑
		●	ポークスープ	5	
		●	しょうゆ	1.6	
			しお	0.6	
			こしょう	0.025	
		●	ごまあぶら	0.1	黄
			なたねあぶら	0.1	黄
	（揚）ピーマンにくづめフライ（ソース　クラス1本）	▲	ピーマンにくづめフライ	1こ	赤
			なたねあぶら	5	黄
		●	ちゅうのうソース(クラス1本)	4	
	ぎゅうにくとやさいのチャプチェ		ぎゅうにく	15	赤
		●	はるさめ	3	黄
			にんじん	5	緑
			たまねぎ	20	緑
			おろしにんにく	0.1	緑
			しろいりごま	1	黄
		●	さけ(酒)	1	
			さとう	1.2	黄
		●	しょうゆ	2.5	
			しお	0.05	
			こしょう	0.02	
		●	ごまあぶら	0.3	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	617	21.3	22.3	2.2	272	62	1.6	200	0.39	0.44	20	2.6

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
9月19日（火）	コッペパン1こ	●	コッペパンに	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	ミルククリーム	●	ミルククリーム	1ふくろ	黄
	はるさめスープ	●	ショルダーベーコン	10	赤
		●	はるさめ	3	黄
			にんじん	5	緑
			たまねぎ	25	緑
			えのきたけ	5	緑
			あおねぎ	2	緑
			ほししいたけ	0.3	緑
		●	ポークスープ	5	
		●	しょうゆ	1.6	
			しお	0.6	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	コーンシュウマイ	▲	コーンシュウマイ	2こ	赤
	ツナとこまつなのオイスターソースいため	●	まぐろ(レトルト)	10	赤
			にんじん	5	緑
			たまねぎ	15	緑
			こまつな	20	緑
		●	オイスターソース	0.7	
		●	しょうゆ	0.3	
			こしょう	0.015	
			なたねあぶら	0.1	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	590	23.8	24.3	2.4	378	60	1.8	205	0.50	0.52	15	5.6

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
9月20日（水）	ごはん		こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	とうがんのすましじる		ぶたにく	10	赤
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	15	緑
			とうがん	30	緑
			あおねぎ	5	緑
		●	だしパック	2	
		●	しょうゆ	1.5	
			しお	0.6	
			なたねあぶら	0.1	黄
	（揚）かきあげ	▲	ちりめんじゃこ	2	赤
			ひきわりだいず	10	赤
			にんじん	5	緑
			たまねぎ	20	緑
			とうもろこし	5	緑
		○	こむぎこ	11	黄
			しお	0.1	
			なたねあぶら	5	黄
	こうやどうふのそぼろに		とりひきにく	15	赤
		▲	こうやどうふ	3	赤
			つちしょうが	0.2	緑
			にんじん	5	緑
		●	だしパック	1	
		●	さけ(酒)	1	
		●	みりん	1	
			さとう	1.5	黄
		●	しょうゆ	2	
		●	でんぷん	0.5	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	591	23.1	18.8	1.7	306	73	1.7	237	0.31	0.41	19	3.2

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
9月21日（木）	コッペパン1こ	●	コッペパンに	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	ニョッキのケチャップに		ぶたにく	20	赤
		▲	ニョッキ	30	黄
			にんじん	20	緑
			たまねぎ	35	緑
			ブロッコリー	15	緑
			ブラウンマッシュルーム	10	緑
		●	トマトケチャップ	11	
		●	トマトソース	11	
		●	ウスターソース	2	
			しお	0.05	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	（焼）ローストチキン		とりにく	60	赤
		●	みりん	0.8	
			さとう	1	黄
		●	しょうゆ	1.5	
		●	でんぷん	0.3	黄
	カラフルやさいのサラダ	●	まぐろ(レトルト)	10	赤
			キャベツ	10	緑
			たまねぎ	10	緑
			あかピーマン	5	緑
		▲	むきえだまめ(大豆)	5	緑
			とうもろこし	5	緑
		▲	イタリアンドレッシング	5	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	647	34.4	23.2	2.1	308	87	1.7	260	0.49	0.58	31	5.6

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
9月22日（金）	ごはん		こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	とうふいりごまとうにゅうスープ		ぶたにく	10	赤
		●	とうふ	20	赤
		●	たけのこ(水煮)	5	緑
			しめじ	5	緑
			しろねぎ	10	緑
			つちしょうが	0.5	緑
		▲	とうにゅう	10	赤
		●	ポークスープ	5	
			しろすりごま	0.5	黄
			ねりごま	4	黄
		●	しょうゆ	0.9	
			しお	0.9	
			こしょう	0.025	
		●	ごまあぶら	0.3	黄
			なたねあぶら	0.1	黄
	（揚）さといもコロッケ	▲	さといもコロッケ	1こ	黄
			なたねあぶら	5	黄
	たくあんのかおりあえ		こまつな	20	緑
			えのきたけ	5	緑
			にんじん	5	緑
		▲	たくあん	10	緑
			さとう	0.3	黄
		●	しょうゆ	1	
			かつおぶし(クラス1袋)	0.5	赤

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	590	19.8	20.5	2.3	318	89	2.2	180	0.34	0.43	13	3.2

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
9月25日（月）	ごはん		こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	くきわかめのすましじる		ぶたにく	10	赤
		●	なるとかまぼこ	5	赤
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	20	緑
		●	たけのこ(水煮)	5	緑
			えのきたけ	5	緑
			くきわかめ(国東市)	0.4	赤
		●	だしパック	2	
		●	しょうゆ	1.5	
			しお	0.4	
			なたねあぶら	0.1	黄
	（焼）さわらのレモンしょうゆかけ		さわら	1きれ	赤
			レモンかじゅう	1	緑
			さとう	1.5	黄
		●	しょうゆ	1.5	
		●	でんぷん	0.3	黄
	ごぼうサラダ（ドレッシング　クラス1本）	●	ささみ(レトルト)	10	赤
			にんじん	10	緑
			ごぼう	20	緑
		●	しょうゆ	1	
			さとう	0.5	黄
		●	ごまドレッシング(クラス1本)	5	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	549	25.6	16.7	1.7	274	77	1.4	226	0.33	0.54	7	3.1

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
9月26日（火）	こめことうにゅうパン1こ	●	こめことうにゅうパンに	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	マーボーあつあげ		あいびきにく	20	赤
		●	あつあげ(平切り)	45	赤
			にんじん	20	緑
			たまねぎ	60	緑
			にら	5	緑
			つちしょうが	1	緑
			おろしにんにく	0.2	緑
		●	でんぷん	1.5	黄
		●	トマトケチャップ	5	
		●	あかみそ	7	赤
		●	トウバンジャン	0.08	
		●	さけ(酒)	1	
		●	しょうゆ	1	
			しお	0.1	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	（揚）ユーリンチー		とりにく	40	赤
		●	でんぷん	8	黄
			なたねあぶら	4	黄
			しろねぎ	5	緑
			おろしにんにく	0.1	緑
			つちしょうが	0.1	緑
		●	さけ(酒)	1.2	
			さとう	1.2	黄
		●	す	2.5	
		●	しょうゆ	2.5	
		●	ごまあぶら	0.3	黄
	わかめのサラダ	●	まぐろ(レトルト)	10	赤
			にんじん	5	緑
			きゅうり	10	緑
			とうもろこし	5	緑
			わかめ(冷凍)	10	赤
			しろいりごま	1	黄
		●	す	1.5	
		●	しょうゆ	2	
			さとう	1.5	黄
		●	ごまあぶら	0.5	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	746	36.2	33.4	2.8	342	122	3.1	292	0.29	0.48	11	3.7

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
9月27日（水）	ごはん		こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	とろろこんぶにくすい	▲	とろろこんぶ	1ふくろ	赤
			ぎゅうにく	20	赤
		●	うすあげ	3	赤
			わかめ	0.5	赤
			たまねぎ	30	緑
			あおねぎ	5	緑
		●	だしパック	2.5	
		●	さけ(酒)	0.5	
			さとう	1	黄
		●	しょうゆ	0.5	
			しお	0.1	
			なたねあぶら	0.1	黄
		●	みりん	0.9	
		●	しょうゆ	0.4	
			しお	0.6	
	（焼）さばのみりんぼし	▲	さばのみりんぼし	1きれ	赤
	ささみとブロッコリーのサラダ	●	ささみ(レトルト)	10	赤
			ブロッコリー	25	緑
			とうもろこし	5	緑
		●	わふうドレッシング	5	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	642	26.0	27.3	1.8	287	72	1.8	117	0.26	0.54	20	2.8

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
9月28日（木）	アップルパン1こ	●	アップルパンに	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	とうもろこしのスープ		とりにく	15	赤
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	20	緑
			あおねぎ	3	緑
			とうもろこし	5	緑
			とうもろこしペースト	10	緑
		●	チキンスープ	8	
		●	でんぷん	0.7	黄
		●	しょうゆ	1.6	
			しお	0.6	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	（揚）フレンチポテト	▲	フレンチポテト	60	黄
			なたねあぶら	6	黄
			しお	0.1	
	ぶたにくのスタミナいため		ぶたにく	20	赤
			にんじん	5	緑
			たまねぎ	20	緑
			しめじ	5	緑
			にら	3	緑
			つちしょうが	0.1	緑
			おろしにんにく	0.15	緑
			しお	0.25	
			こしょう	0.015	
		●	ごまあぶら	0.5	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	583	23.9	22.1	2.2	287	69	1.3	201	0.45	0.53	18	5.6

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
9月29日（金）お月見メニュー	ごはん		こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	だんごじる		ぶたにく	10	赤
		▲	しらたまだんご	20	黄
			にんじん	5	緑
			たまねぎ	25	緑
			あおねぎ	3	緑
		●	にぼしこ	0.4	赤
		●	みそ	7.5	赤
			なたねあぶら	0.1	黄
	（焼）うさぎがたハンバーグ（ケチャップ　クラス1本）	▲	うさぎがたハンバーグ	1こ	赤
		●	トマトケチャップ(クラス1本)	4	
	とりにくとさといものにもの		とりにく	20	赤
			さといも	20	黄
		●	だしパック	0.5	
		●	さけ(酒)	1	
		●	みりん	1	
			さとう	1	黄
		●	しょうゆ	2	
			なたねあぶら	0.1	黄
	おつきみゼリー（直送）	▲	おつきみゼリー	1こ	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	644	24.8	17.0	1.6	436	75	8.3	134	0.31	0.42	45	4.8