



## 令和3年9月 学校給食予定献立表(幼稚園)

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ★:防災献立 ◆:よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちようしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
6	月	ごはん ぎゅうにゅう むしシューマイ(2こ) はるさめサラダ たんたんスープ	ごはん こむぎこ パンこ でんぷん はるさめ マヨネーズ ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム みそ	たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ たけのこ はくさい もやし にんじん なら	458 16.4
7	火	ごはん ぎゅうにゅう ★こうやどうふのごまみそあえ ★◆こんぶとごぼうのきんぴら いもだんごじる	ごはん でんぷん ごま さとう ごまあぶら あぶら じゃがいもだんご	ぎゅうにゅう こうやどうふ みそ ぶたにく こんぶ とりにく とうふ	さやいんげん ほししいたけ ごぼう だいこん にんじん こんにゃく しめじ ねぎ	444 15.4
8	水	ごはん ぎゅうにゅう ◆こもちやししゃも ほうれんそうのごまあえ あつあげとやさいのうまに	ごはん ごま さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ツナ こもちやししゃも とりにく あつあげ	ほうれんそう もやし たまねぎ こんにゃく ほししいたけ にんじん さやいんげん	448 20.5
9	木	パン ぎゅうにゅう ハンバーグマトソース チンゲンサイとハムのソテー パンブキンスープ	パン でんぷん さとう あぶら バター じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チキンハム ベーコン	たまねぎ トマト チンゲンサイ キャベツ かぼちゃ にんじん パセリ	473 17.6
10	金	ごはん ぎゅうにゅう だしまきたまご マカロニサラダ さつまじる	ごはん でんぷん マカロニ マヨネーズ さつまいも	ぎゅうにゅう たまご チキンハム ぶたにく とうふ みそ	キャベツ にんじん コーン たまねぎ もやし ごぼう ねぎ こんにゃく	496 19.4
13	月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき ほうれんそうとコーンのいためもの ばちじる	ごはん でんぷん あぶら さとう そうめんパチ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あぶらあげ	たまねぎ しょうが キャベツ ほうれんそう コーン にんじん ほししいたけ ねぎ	428 17.2
14	火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ やさいのうめドレッシングあえ なめこじる	ごはん こめこ でんぷん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	しょうが にんにく もやし にんじん きゅうり キャベツ うめ りんご なめこ ねぎ だいこん	463 19.0
15	水	にくだんごカレー ぎゅうにゅう ◆じゃこだいず ミックスフルーツ	ごはん でんぷん あぶら こむぎこ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かえりちりめん だいず	たまねぎ にんじん にんにく しょうが さやいんげん パイン みかん ナタデココ	481 17.6
16	木	パン ぎゅうにゅう ハムとポテトのマヨネーズやき もやしのにんにくじょうゆ コーンスープ	パン じゃがいも マヨネーズ でんぷん	ぎゅうにゅう ポークハム やきぶた ぶたにく チーズ	たまねぎ パセリ もやし ほうれんそう にんにく コーン にんじん チンゲンサイ	447 17.1
17	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのごまだれかけ キャベツとひじきのサラダ けんちんじる	ごはん ごま さとう でんぷん マヨネーズ さといも	ぎゅうにゅう さば ひじき チキンハム とうふ とりにく	しょうが キャベツ にんじん コーン だいこん ごぼう しめじ こんにゃく ねぎ	483 21.0
21	火	行事食【お月見】 ごはん ぎゅうにゅう いもに ちくわのいそべあげ キャベツのごまずあえ おつきみゼリー	ごはん こむぎこ あぶら ごま さとう さといも	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり ぶたにく あつあげ かんてん	もやし キャベツ にんじん こんにゃく だいこん ごぼう しめじ しろねぎ みかん ぶどう	449 14.6
22	水	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのにんにくみそやき ◆たくあんあえ ちゃんこじる	ごはん さとう ごま うどん	ぎゅうにゅう とりにく みそ かつおぶし ちくわ ぶたにく あぶらあげ	にんにく たくあん もやし にんじん ほうれんそう だいこん はくさい ねぎ ほししいたけ	450 23.1
24	金	ごはん ぎゅうにゅう コロコロちゅうかポテト チンゲンサイのナムル マーボーどうふ	ごはん さつまいも あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう やきぶた とうふ ぶたにく あかみそ	チンゲンサイ もやし ねぎ にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ しろねぎ たけのこ しょうが なら	462 16.6
27	月	ごはん ぎゅうにゅう しろみずかなのいちじくソース ★◆きりほしだいこんのツナごまあえ とうがんのスープ	ごはん でんぷん あぶら ジャム さとう ごま	ぎゅうにゅう ホキ ツナ とりにく とうふ	レモン きりほしだいこん ほうれんそう にんじん ねぎ とうがん たまねぎ しめじ	446 20.5
28	火	ごはん ぎゅうにゅう ウィンナーのケチャップいため ◆ごぼうとキャベツのサラダ とうにゅうクリームシチュー	ごはん あぶら さとう マヨネーズ じゃがいも こめこ	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー とうにゅう	たまねぎ あおピーマン ごぼう にんじん キャベツ しめじ グリンピース	452 15.9
29	水	ごはん ぎゅうにゅう ちくぜんに ◆チンゲンサイのじゃこごまあえ ぶたじる	ごはん さといも さとう あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ しらすほし ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	こんにゃく たけのこ にんじん さやいんげん チンゲンサイ もやし ごぼう たまねぎ えのきたけ ねぎ	449 20.7
30	木	パン ぎゅうにゅう チリコンカン かぼちゃサラダ やさいスープ	パン あぶら マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく しろいんげんまめ チキンハム とりにく	たまねぎ しめじ にんにく かぼちゃ にんじん きゅうり キャベツ えのきたけ さやいんげん	497 19.9