



令和 5 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)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
4	月	【防災給食】 ごはん ぎゅうにゅう ★さばトマトカレー ★とうにゅうコーンクリームスープ ★フルーツゼリー	ごはん あがら こむぎこ じゃがいも はちみつ	ぎゅうにゅう さば だいず とりにく とうにゅう	たまねぎ トマト ほししいたけ あおピーマン しょうが にんにく にんじん マッシュルーム コーン パセリ パイン もも りんご レモン	481 17.0
5	火	ごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう やさいはるまき パンパンジーサラダ みそラーメン	ごはん こむぎこ あがら さとう はるさめ ごまあがら ごま でんぱん ラーメン	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ	キャベツ しょうが にんにく にんじん きゅうり チンゲンサイ もやし しめじ しろねぎ にら たまねぎ ほししいたけ	473 16.4
6	水	ごはん ぎゅうにゅう ◆こもちししゃものいそべあげ ◆ひねどりのポンずあえ にくじゃが	ごはん こむぎこ あがら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり とりにく ぶたにく さつまあげ	きゅうり もやし レモン たまねぎ にんじん さやいんげん いとこんにゃく	461 18.8
7	木	パン ぎゅうにゅう とりにくのマスタードやき ズッキーニのガーリックソテー ポークビーンズ	パン マヨネーズ じゃがいも オリーブあがら さとう あがら	ぎゅうにゅう とりにく ポークウイナー ぶたにく だいず	ズッキーニ たまねぎ にんじん コーン にんにく パセリ	487 24.5
8	金	トマトハヤシライス ぎゅうにゅう ポテトビーンズ ◆いかのサラダ	ごはん こめこ あがら じゃがいも でんぱん こむぎこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいず いか わかめ くきわかめ こんぶ	なす たまねぎ にんじん しめじ トマト にんにく きゅうり レタス	475 14.1
11	月	ごはん ぎゅうにゅう あまからチキン キャベツのあまずあえ ぶたもやしスープ	ごはん でんぱん あがら ごま ビーフン さとう	ぎゅうにゅう とりにく いとかまぼこ ぶたにく	にんにく ねぎ キャベツ きゅうり にんじん もやし たまねぎ ほししいたけ にら	446 20.2
12	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそだれかけ ◆れんこんのきんぴら けんちんじる	ごはん さとう ごま あがら ごまあがら さといも	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく とうふ とりにく	にんにく れんこん こまつな にんじん こんにゃく ごぼう しめじ ねぎ	452 18.8
13	水	かつめし (ごはん チキンカツ キャベツのソテー) ぎゅうにゅう なすのみそじる	ごはん こむぎこ パンこ あがら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あがらあげ みそ	キャベツ もやし にんじん なす たまねぎ えのきたけ こまつな ねぎ	464 21.2
14	木	パン ぎゅうにゅう ハンバーグガーリックソース ピーマンのごまネーズ おうさますープ	パン でんぱん じゃがいも さとう ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ひじき ベーコン	にんにく あおピーマン コーン キャベツ モロヘイヤ にんじん たまねぎ パセリ	474 18.5
15	金	なつやさいかレーライス ぎゅうにゅう ぶたしゃぶサラダ れいとうみかん	ごはん じゃがいも あがら こむぎこ さとう ごまあがら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ なす トマト かぼちゃ あおピーマン しょうが にんにく キャベツ もやし きゅうり にんじん みかん	467 14.3
19	火	【食育の日献立】 ごはん ぎゅうにゅう とりにくのこうみやき わふうじゃがバター かぼちゃのごまみそじる	ごはん さとう ごまあがら じゃがいも バター ごま	ぎゅうにゅう とりにく しらすぼし かつおぶし ツナ ぶたにく とうふ あがらあげ わかめ みそ	にんにく ねぎ かぼちゃ たまねぎ えのきたけ にんじん	487 21.1
20	水	ごはん ぎゅうにゅう なすとぶたにくのみそマヨいため きゅうりのうめあえ とりだんごスープ	ごはん マヨネーズ さとう あがら でんぱん ごまあがら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ いとかまぼこ とりにく	なす キャベツ もやし きゅうり にんじん うめ しそ たまねぎ こまつな たけのこ えのきたけ ねぎ	433 18.0
21	木	パン ぎゅうにゅう さわらのハーブやき コーンサラダ トマトとたまごのスープ	パン マヨネーズ あがら オリーブあがら	ぎゅうにゅう さわら ベーコン たまご	パジル パセリ キャベツ きゅうり にんじん コーン トマト レタス たまねぎ チンゲンサイ	447 19.1
22	金	ごはん ぎゅうにゅう あげどりのごまがらめ こまつなのおひたし とうがんとみそじる	ごはん でんぱん あがら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし あがらあげ みそ	こまつな もやし にんじん ねぎ とうがん たまねぎ えのきたけ	455 19.7
25	月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのチリソース はるさめサラダ ワンタンスープ	ごはん でんぱん あがら さとう はるさめ ごま ごまあがら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく いとかまぼこ わかめ ぶたにく	たまねぎ しろねぎ にんにく キャベツ コーン にんじん もやし なましいたけ ほうれんそう ねぎ しょうが	454 19.2
26	火	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのそばろに マカロニサラダ さつまじる	ごはん さとう でんぱん マカロニ マヨネーズ さつまいも	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく ぶたにく みそ	さやいんげん にんじん コーン きゅうり たまねぎ キャベツ こんにゃく ねぎ	462 17.0
27	水	ごはん ぎゅうにゅう にくだんごのあまず やさいのにんにくじょうゆ わかめスープ	ごはん でんぱん さとう ごま ごまあがら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チキンハム わかめ	たまねぎ さやいんげん もやし こまつな にんじん にんにく たけのこ ねぎ	430 17.9
28	木	パン ぎゅうにゅう フランクのケチャップソース キャベツのカレーソテー コンソメスープ ぶどうゼリー	パン さとう あがら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ポークフランク	キャベツ もやし にんじん コーン チンゲンサイ たまねぎ パセリ ぶどう	448 16.7
29	金	行事食【十五夜】 ごはん ぎゅうにゅう さけのいろどりあんかけ いものこじる ◆れんこんとえだまめのサラダ	ごはん でんぱん あがら さとう ごま マヨネーズ さといも	ぎゅうにゅう さけ とりにく ぶたにく とうふ かまぼこ	えのきたけ あおピーマン にんじん れんこん キャベツ コーン えだまめ ごぼう しめじ しろねぎ こんにゃく しょうが	467 20.1