

# 9月給食献立表



上段は1〜2歳・下段は3〜6歳の栄養表示です。↓

日付	朝おやつ	献立名	昼おやつ	あかのグループ からだをつくる	きいろのグループ からだのエネルギーになる	みどりのグループ からだを病気からまもる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1 (月)	牛乳 ビスケット	備蓄パン 備蓄シチュー・さっぱりしらすサラダ なし	牛乳 備蓄クッキー	牛乳 豚肉 しらす	パン シチュールウ ジャがいも 油 砂糖	たまねぎ にんじん グリンピース トマト きゅうり キャベツ こまつな なし	406 567	13.3 17.2	12.8 16.4
2 (火)	麦茶 ウエハース	ごはん・なすのみそ汁 さけの竜田揚げ・ひじきの煮物 バナナ	牛乳 ぶどうのムース	さけひじき 大豆 ちくわ わかめ 油揚げ みそ 牛乳 生クリーム ヨーグルト ゼラチン	米 しょうが でんぶん 油 砂糖	にんじん なす たまねぎ ねぎ バナナ ぶどうジュース ぶどう	472 601	19.2 24.1	14.9 18.5
3 (水)	牛乳 せんべい	パン・コンソメスープ 鶏肉の照り焼き・根菜サラダ フルーツヨーグルト	牛乳 かぼちゃときのこのリゾット	牛乳 鶏肉 ツナ チーズ ベーコン ヨーグルト 乳飲料	米 砂糖 でんぶん 油 バター ドレッシング ジャがいも ゼリー	れんこん ごぼう だいこん にんじん たまねぎ もやし しめじ ねぎ みかん かぼちゃ にんにく	500 642	20.5 27.2	13.9 16.0
4 (木)	牛乳 バナナ	炊き込みごはん・野菜入りきつねうどん 大豆サラダ オレンジ	牛乳 かぼちゃの甘辛和え	牛乳 豚ひき肉 油揚げ 大豆 チーズ	米 こんにやく 油 砂糖 うどん ノンエッグマヨネーズ でんぶん ごま	ごぼう にんじん 乾いたけ ねぎ グリンピース こまつな たまねぎ きゅうり コーン オレンジ かぼちゃ	449 550	15.6 19.3	15.3 19.0
5 (金)	牛乳 さくっとポテト	ごはん・豚汁 いわしの梅煮・野菜炒め もも	牛乳 じゃがバター焼き	牛乳 いわし ソーセージ 豚肉 かまぼこ みそ 青のり	米 油 さつまいも こんにやく じゃがいも バター	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン ごぼう ねぎ もも	465 588	17.8 20.6	14.6 16.5
8 (月)	牛乳 せんべい	ごはん・具だくさんみそ汁 豚肉のマーマレード焼き・こまつなのおひたし オレンジ	牛乳 マカロニきなこ	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ きな粉	米 米粉 ジャム 砂糖 ごま こんにやく さつまいも スパゲティ	もやし こまつな にんじん だいこん ねぎ オレンジ	465 544	19.9 22.4	16.0 16.7
9 (火)	牛乳 バナナ	ごはん・れんこんとにんじんのみそ汁 魚のおろし和え・温野菜のカレーマヨ ぶどう	牛乳 マシュマロサンド	牛乳 白身魚 豆腐 みそ	米 でんぶん 油 砂糖 さつまいも ノンエッグマヨネーズ マシュマロ	だいこん かぼちゃ プロックロー れんこん にんじん こまつな たまねぎ ねぎ ぶどう	519 605	19.0 21.0	17.4 19.6
10 (水)	牛乳 せんべい	ごはん・はるさめスープ 麻婆豆腐・トマトとわかめのナムル プリン	牛乳 ココアスイートポテト	牛乳 豚ひき肉 みそ 豆腐 わかめ ツナ 卵 乳飲料	米 油 砂糖 でんぶん ごま油 はるさめ プリン さつまいも バター 純ココア	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ トマト にんじん チンゲンサイ	497 617	16.0 20.2	15.3 17.5
11 (木)	牛乳 せんべい	ポークカレーライス きゃべつときゅうりのサラダ オレンジ	牛乳 にんじんホットケーキ	牛乳 豚肉 かまぼこ 乳飲料	米 油 ドレッシング ホットケーキ粉 砂糖	たまねぎ トマト にんじん しめじ グリンピース にんにく キャベツ きゅうり オレンジ	467 590	13.9 17.1	15.9 18.9
12 (金)	牛乳 ウエハース	ごはん・豆腐ときのこのみそ汁 白身魚フライ・かぼちゃと大豆のサラダ もも	りんごジュース みかんのミルクゼリー	白身魚 大豆 チーズ ハム 豆腐 わかめ みそ 乳飲料 ゼラチン	米 米粉 パン粉 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ ねぎ もも りんごジュース みかん	509 584	19.3 20.3	14.5 13.2
16 (火)	牛乳 ソフトせんべい	ピーマンそぼろごはん・わかたま汁 キャベツののり和え オレンジ	牛乳 ツナサンド	豚ひき肉 かまぼこ 焼きのり 豆腐 わかめ 卵 牛乳 ツナ	米 ごま油 砂糖 ごま パン	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ オレンジ ピーマン	472 558	20.5 24.7	18.8 21.0
17 (水)	牛乳 さくっとポテト	パン・さつまいもミルクスープ 秋のきのこスパゲティ ぶどう	牛乳 さけおにぎり	牛乳 豚肉 ハム 乳飲料 さけ	パン スパゲティ 油 さつまいも 米	たまねぎ えのきたけ しめじ エリンギ にんじん こまつな ねぎ コーン ぶどう	477 560	17.0 20.4	12.9 14.5
18 (木)	麦茶 ウエハース	ごはん・はんぺんのすまし汁 鶏肉のレモン照り焼き・カラフルサラダ なし	牛乳 さつまいもモンブラン風 なし	鶏肉 はんぺん わかめ 牛乳 生クリーム	米 でんぶん 油 砂糖 ドレッシング さつまいも バター	レモン キャベツ にんじん きゅうり コーン えのきたけ ねぎ なし	390 556	15.3 23.3	12.2 16.8
19 (金)	牛乳 ソフトせんべい	ごはん・こまつなとじゃがいものみそ汁 さけのコーン味(香味)焼き・おからと大豆の炒り煮 オレンジ	牛乳 アワッシー蒸しパン	牛乳 さけ 豚ひき肉 おから 大豆 油揚げ みそ 豆乳	米 こんにやく 油 砂糖 米粉 じゃがいも でんぶん 純ココア	ねぎ コーン にんじん 乾いたけ こまつな たまねぎ オレンジ にんじん ジュース	485 639	21.9 25.1	13.9 15.7
22 (月)	牛乳 バナナ	ごはん・豆腐とわかめのみそ汁 豚肉と野菜のしょうが炒め・しゅうまい もも	牛乳 ココアフラスク	牛乳 豚肉 みそ わかめ しゅうまい 豆腐	米 砂糖 油 ふ バター 純ココア	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ ピーマン もやし しょうが ねぎ もも	451 561	17.3 22.3	16.6 21.5
24 (水)	牛乳 せんべい	ごはん・スペイン風コンソメスープ(コシード) スペイン風オムレツ・大豆のスペイン風サラダ バナナ	牛乳 さつまいものあんマーブル	牛乳 卵 ハム 大豆 ツナ ソーセージ あずき	米 ジャがいも 油 ドレッシング さつまいも 砂糖	たまねぎ ピーマン トマト きゅうり パプリカ コーン にんじん にんにく バナナ	490 605	17.1 20.8	16.4 19.0
25 (木)	牛乳 せんべい	ごはん・かぼちゃのみそ汁 炒り豆腐・キャベツとしらすの酢の物 いちごクレープ	牛乳 せんべい 3〜5歳クラス: チーズ	牛乳 豆腐 豚ひき肉 卵 しらす 油揚げ わかめ みそ チーズ	米 ごま油 砂糖 ごま クレープ	乾いたけ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり かぼちゃ たまねぎ	511 623	17.9 23.4	21.0 25.0
26 (金)	牛乳 ソフトせんべい	ごはん・たまねぎのみそ汁 さかなのコーンマヨ焼き・切干大根と厚揚げの煮物 オレンジ	牛乳 フライドポテト	牛乳 白身魚 厚揚げ 油揚げ みそ	米 米粉 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	コーン 干しだいこん 乾いたけ にんじん グリンピース かぼちゃ たまねぎ キャベツ ねぎ オレンジ	476 582	19.5 22.1	17.2 19.8
29 (月)	牛乳 せんべい	ごはん・ふとたまねぎのみそ汁 田舎煮・きゅうりのすだち酢和え なし	牛乳 ピザトースト	牛乳 豚肉 厚揚げ 卵 油揚げ みそ チーズ 魚肉ソーセージ	米 ジャがいも 油 砂糖 ふ	たまねぎ にんじん 干しだいこん 乾いたけ グリンピース きゅうり もやし すだち ねぎ ピーマン	487 589	19.4 23.9	17.3 19.9
30 (火)	牛乳 ウエハース	ごはん・さいいとれんこんいり豚汁 魚の煮つけ・きゅうりとしらすの酢の物 オレンジ	牛乳 マドレーヌ	牛乳 白身魚 わかめ しらす 豚肉 油揚げ 乳飲料	米 砂糖 ごま 里芋 ホットケーキ粉	しょうが きゅうり だいこん にんじん れんこん ねぎ オレンジ	485 592	19.5 22.1	15.4 16.1

今月の平均栄養量(土曜日を除いて算出)

年齢		エネルギー	たんぱく質	総脂質	カリウム	カルシウム	鉄	V.A	V.B1	V.B2	V.C	食物繊維	食塩
		kcal	g	g	mg	mg	mg	μg RE	mg	mg	mg	g	g
1〜2	基準量	464	15.7 ~ 24.2	10.8 ~ 16.1	-	199	1.9	176	0.19	0.26	16	2.6	1.3
	給与栄養量	469	17.8	15.3	-	263	2.2	202	0.32	0.41	26	4.1	1.5
3〜6	基準量	572	19.6 ~ 30.1	13.4 ~ 20.1	709	270	2.4	235	0.24	0.38	19	3.8	1.7
	給与栄養量	588	21.9	18.1	869	286	2.8	260	0.35	0.42	33	5.5	2.0

献立表に関する表記  
内容の説明へ

給食写真へ

食育活動へ

## 19日(金) アワッシー蒸しパン

19日のおやつは阿波市政20周年PRキャラクターの「アワッシー」を蒸しパンで作ってみました!  
かわいくてきたと思うのですが、いかがでしょうか???



## 24日(水) スペイン風給食の日

8月と9月はスペインでもお祭りがたくさんあります。8月の終わりにはトマトを投げ合う「トマト祭り」、  
9月にはバルセロナの最大のお祭り「メルセ祭り」があったりと、日本と同じお祭りイベントがたくさんあります。  
またスペインを代表する闘牛も10月まで行われているようです。

