

令和6年度9月献立表

日	9/2(月)	9/3(火)	9/4(水) うき お弁当	9/5(木)	9/6(金) お外保育	9/9(月)	9/10(火)	9/11(水)	9/12(木) か・あ・み お弁当	9/13(金)	9/16(月)	9/17(火)	9/18(水)	
献立名	スキムミルク お菓子 5分つきごはん 鶏ひき肉と冬瓜のうま煮 芋のちまみ揚げ物 なすのごま酢和え みそ汁	スキムミルク お菓子 冷やしきつねうどん なすのみそ炒め 豆腐と鶏肉の香辛き 冬瓜の中華あんかけ もやしのみじん切 中華スープ	スキムミルク お菓子 5分つきごはん ソーランと鶏肉の香辛き 冬瓜の中華あんかけ もやしのナムル 中華スープ	スキムミルク お菓子 5分つきごはん 豚肉のトマト煮込み 小松菜のチヂミ かぼちゃのコロコロサラダ コンソメスープ	スキムミルク お菓子 5分つきごはん 鶏肉の照り焼き 小松菜の揚げだし 納豆 みそ汁	スキムミルク お菓子 5分つきごはん カレーポテト なすのトマト黒 きのこのナムル コンソメスープ	スキムミルク お菓子 5分つきごはん カレーポテト なすのトマト黒 きのこのナムル コンソメスープ	スキムミルク お菓子 5分つきごはん 鶏肉の照り焼き 小松菜の揚げだし 納豆 みそ汁	スキムミルク お菓子 5分つきごはん 鶏肉の照り焼き 小松菜の揚げだし 納豆 みそ汁	スキムミルク お菓子 5分つきごはん 鶏肉の照り焼き 小松菜の揚げだし 納豆 みそ汁	スキムミルク お菓子 5分つきごはん 鶏肉の照り焼き 小松菜の揚げだし 納豆 みそ汁	スキムミルク お菓子 5分つきごはん 鶏肉の照り焼き 小松菜の揚げだし 納豆 みそ汁	スキムミルク お菓子 5分つきごはん 鶏肉の照り焼き 小松菜の揚げだし 納豆 みそ汁	スキムミルク お菓子 5分つきごはん 鶏肉の照り焼き 小松菜の揚げだし 納豆 みそ汁
材料名	米(半つき米) 鶏肉 冬瓜 人参 ごま油 本だし 醤油 砂糖 みりん 片栗粉 キャベツ ごま油 油 醤油 みりん 砂糖 なす わかめ 白ごま・酢 醤油・ごま油 砂糖 玉ねぎ 人参 麩 本だし みそ	うどん 油揚げ 本だし 醤油 みりん 砂糖 片栗粉 キャベツ ごま油 油 醤油 みりん 砂糖 なす 鶏肉 人参 砂糖 みそ わかめ 白ごま・酢 醤油・ごま油 砂糖 玉ねぎ 人参 麩 本だし みそ	米(半つき米) 鶏肉 白菜 人参 ピーマン 椎茸 中華だし 醤油・ごま油 小麦粉・香辛きの皮 油 冬瓜 人参 玉ねぎ 塩 中華だし・醤油・ごま油 片栗粉 もやし きゅうり 醤油 白ごま ごま油 切干大根 フロッコリー かおぶし 醤油・酢・ごま油 砂糖 玉ねぎ 春雨 中華だし 醤油 がりがり ごま油 塩	米(半つき米) 豚肉 玉ねぎ 人参 大豆 小麦粉 ピーマン 油 白ごま 醤油 砂糖 酢 小松菜 ベーコン 油 醤油・にんにく コンソメ かぼちゃ 人参 きゅうり マヨネーズ・スキムミルク 酢・醤油 玉ねぎ 人参 コンソメ 醤油・塩	サバ 玉ねぎ 人参 大豆 にんにく 油 ピーマン 白ごま 醤油 砂糖 酢 ごま油 納豆 醤油 みりん 本だし わかめ 人参 麩 本だし みそ	米(半つき米) 鶏肉 玉ねぎ 人参 豆腐 おから スキムミルク 片栗粉 油 白ごま 醤油 砂糖 酢 ごま油 納豆 醤油 みりん 本だし わかめ 人参 麩 本だし みそ	米(半つき米) 鶏肉 玉ねぎ 人参 豆腐 おから スキムミルク 片栗粉 油 白ごま 醤油 砂糖 酢 ごま油 納豆 醤油 みりん 本だし わかめ 人参 麩 本だし みそ	米(半つき米) 鶏肉 玉ねぎ 人参 豆腐 おから スキムミルク 片栗粉 油 白ごま 醤油 砂糖 酢 ごま油 納豆 醤油 みりん 本だし わかめ 人参 麩 本だし みそ	米(半つき米) 鶏肉 玉ねぎ 人参 豆腐 おから スキムミルク 片栗粉 油 白ごま 醤油 砂糖 酢 ごま油 納豆 醤油 みりん 本だし わかめ 人参 麩 本だし みそ	米(半つき米) 鶏肉 玉ねぎ 人参 豆腐 おから スキムミルク 片栗粉 油 白ごま 醤油 砂糖 酢 ごま油 納豆 醤油 みりん 本だし わかめ 人参 麩 本だし みそ	米(半つき米) 鶏肉 玉ねぎ 人参 豆腐 おから スキムミルク 片栗粉 油 白ごま 醤油 砂糖 酢 ごま油 納豆 醤油 みりん 本だし わかめ 人参 麩 本だし みそ	米(半つき米) 鶏肉 玉ねぎ 人参 豆腐 おから スキムミルク 片栗粉 油 白ごま 醤油 砂糖 酢 ごま油 納豆 醤油 みりん 本だし わかめ 人参 麩 本だし みそ	米(半つき米) 鶏肉 玉ねぎ 人参 豆腐 おから スキムミルク 片栗粉 油 白ごま 醤油 砂糖 酢 ごま油 納豆 醤油 みりん 本だし わかめ 人参 麩 本だし みそ	
栄養価	エネルギー：498(396)kcal たんぱく質：16.3(12.8)g 脂質：14.7(11.8)g 食塩：1.4(1.2)g	エネルギー：483(396)kcal たんぱく質：15.7(12.7)g 脂質：24.1(19.3)g 食塩：1.7(1.5)g	エネルギー：543(433)kcal たんぱく質：12.1(9.4)g 脂質：21.2(16.9)g 食塩：0.7(0.6)g	エネルギー：487(388)kcal たんぱく質：19.2(15.3)g 脂質：17.0(13.4)g 食塩：1.4(1.3)g	エネルギー：485(387)kcal たんぱく質：18.0(14.2)g 脂質：24.7(19.9)g 食塩：1.2(1.0)g	エネルギー：548(441)kcal たんぱく質：18.2(14.3)g 脂質：21.0(16.8)g 食塩：1.4(1.3)g	エネルギー：548(441)kcal たんぱく質：18.2(14.3)g 脂質：21.0(16.8)g 食塩：1.4(1.3)g	エネルギー：548(441)kcal たんぱく質：18.2(14.3)g 脂質：21.0(16.8)g 食塩：1.4(1.3)g	エネルギー：548(441)kcal たんぱく質：18.2(14.3)g 脂質：21.0(16.8)g 食塩：1.4(1.3)g	エネルギー：507(404)kcal たんぱく質：16.2(12.9)g 脂質：21.4(17.1)g 食塩：1.3(1.1)g	エネルギー：485(384)kcal たんぱく質：18.0(14.4)g 脂質：16.7(13.3)g 食塩：1.1(1.0)g	エネルギー：487(388)kcal たんぱく質：18.0(14.4)g 脂質：14.9(11.8)g 食塩：1.0(1.0)g	エネルギー：524(421)kcal たんぱく質：18.4(14.7)g 脂質：21.4(17.1)g 食塩：1.2(1.1)g	エネルギー：524(421)kcal たんぱく質：18.4(14.7)g 脂質：21.4(17.1)g 食塩：1.2(1.1)g
献立名	スキムミルク お菓子 5分つきごはん 鶏ひき肉と冬瓜のうま煮 芋のちまみ揚げ物 なすのごま酢和え みそ汁	スキムミルク お菓子 冷やしきつねうどん なすのみそ炒め 豆腐と鶏肉の香辛き 冬瓜の中華あんかけ もやしのみじん切 中華スープ	スキムミルク お菓子 5分つきごはん ソーランと鶏肉の香辛き 冬瓜の中華あんかけ もやしのナムル 中華スープ	スキムミルク お菓子 5分つきごはん 豚肉のトマト煮込み 小松菜のチヂミ かぼちゃのコロコロサラダ コンソメスープ	スキムミルク お菓子 5分つきごはん カレーポテト なすのトマト黒 きのこのナムル コンソメスープ	スキムミルク お菓子 5分つきごはん カレーポテト なすのトマト黒 きのこのナムル コンソメスープ	スキムミルク お菓子 5分つきごはん カレーポテト なすのトマト黒 きのこのナムル コンソメスープ	スキムミルク お菓子 5分つきごはん 鶏肉の照り焼き 小松菜の揚げだし 納豆 みそ汁	スキムミルク お菓子 5分つきごはん 鶏肉の照り焼き 小松菜の揚げだし 納豆 みそ汁	スキムミルク お菓子 5分つきごはん 鶏肉の照り焼き 小松菜の揚げだし 納豆 みそ汁	スキムミルク お菓子 5分つきごはん 鶏肉の照り焼き 小松菜の揚げだし 納豆 みそ汁	スキムミルク お菓子 5分つきごはん 鶏肉の照り焼き 小松菜の揚げだし 納豆 みそ汁	スキムミルク お菓子 5分つきごはん 鶏肉の照り焼き 小松菜の揚げだし 納豆 みそ汁	スキムミルク お菓子 5分つきごはん 鶏肉の照り焼き 小松菜の揚げだし 納豆 みそ汁
材料名	米(半つき米) 豚肉・卵 厚揚げ 玉ねぎ 人参 醤油 みりん 塩・ごま油・かつおぶし じゃが芋 いんげん 鶏肉 本だし 醤油 砂糖 みりん 片栗粉 なす 油揚げ 本だし 醤油 砂糖 しょうが ごま油 玉ねぎ 小松菜 麩 本だし 醤油 みりん ごま油 塩	白米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ピーマン 本だし 醤油・塩・みりん ケチャップ ソース 油 スキムミルク キャベツ マヨネーズ 油 酢 砂糖 塩 ヨーグルト菌 スキムミルク 砂糖 バナナ みかん缶	白米 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 本だし 醤油・塩・みりん ケチャップ ソース ごま油 片栗粉 木綿豆腐 きゅうり 人参 みそ 砂糖 みりん 白ごま 玉ねぎ 油揚げ わかめ 本だし みそ	白米 人参 鶏肉・豚肉 玉ねぎ 小麦粉 ピーマン 本だし 醤油・塩・みりん ケチャップ ソース 白ごま 醤油 砂糖 酢 小松菜 油揚げ ごま油 本だし 醤油 砂糖 みりん 塩 キャベツ 大豆 コーン 油・コンソメ・塩・みりん じゃが芋 いんげん マヨネーズ 醤油 砂糖 スキムミルク	白米 人参 鶏肉 玉ねぎ 小麦粉 ピーマン 本だし 醤油・塩・みりん ケチャップ ソース 白ごま 醤油 砂糖 酢 小松菜 油揚げ ごま油 本だし 醤油 砂糖 みりん 塩 キャベツ 大豆 コーン 油・コンソメ・塩・みりん じゃが芋 いんげん マヨネーズ 醤油 砂糖 スキムミルク	うどん わかめ 油揚げ きゅうり ごま油 白ごま 本だし 醤油 みりん 砂糖 しょうが ごま油 片栗粉	米(半つき米) 鶏肉 厚揚げ 玉ねぎ 人参 にんにく しょうが 赤みそ 中華だし 醤油・みりん 砂糖 ごま油・片栗粉	米(半つき米) 鶏肉 厚揚げ 玉ねぎ 人参 にんにく しょうが 赤みそ 中華だし 醤油・みりん 砂糖 ごま油・片栗粉	米(半つき米) 鶏肉 厚揚げ 玉ねぎ 人参 にんにく しょうが 赤みそ 中華だし 醤油・みりん 砂糖 ごま油・片栗粉	米(半つき米) 鶏肉 厚揚げ 玉ねぎ 人参 にんにく しょうが 赤みそ 中華だし 醤油・みりん 砂糖 ごま油・片栗粉	米(半つき米) 鶏肉 厚揚げ 玉ねぎ 人参 にんにく しょうが 赤みそ 中華だし 醤油・みりん 砂糖 ごま油・片栗粉	米(半つき米) 鶏肉 厚揚げ 玉ねぎ 人参 にんにく しょうが 赤みそ 中華だし 醤油・みりん 砂糖 ごま油・片栗粉	米(半つき米) 鶏肉 厚揚げ 玉ねぎ 人参 にんにく しょうが 赤みそ 中華だし 醤油・みりん 砂糖 ごま油・片栗粉	
献立名	豆乳ココアプリン 麦茶 ヨーグルト ピュアココア セラチン 砂糖	冷凍トマトスパゲティ ほうじ茶ミルクティー	ヨーグルト菌 スキムミルク 砂糖 バナナ みかん缶	きな粉ラスク 麦茶 小松菜 きな粉 醤油・ケチャップ カレー粉・油 塩	カレーマカロニ スキムミルク マカロニ・玉ねぎ 人参・鶏肉 醤油・ケチャップ カレー粉・油 塩	チーズクッキー ほうじ茶 麦茶 小松菜 昆布だし 白ごま 醤油 砂糖 塩	小松菜おにぎり 麦茶 小松菜 昆布だし 白ごま 醤油 砂糖 塩	スロパン蒸パン 麦茶ミルクティー 小松菜 マヨネーズ 砂糖 小麦粉	スロパン蒸パン 麦茶ミルクティー 小松菜 マヨネーズ 砂糖 小麦粉	スロパン蒸パン 麦茶ミルクティー 小松菜 マヨネーズ 砂糖 小麦粉	スロパン蒸パン 麦茶ミルクティー 小松菜 マヨネーズ 砂糖 小麦粉	スロパン蒸パン 麦茶ミルクティー 小松菜 マヨネーズ 砂糖 小麦粉	スロパン蒸パン 麦茶ミルクティー 小松菜 マヨネーズ 砂糖 小麦粉	スロパン蒸パン 麦茶ミルクティー 小松菜 マヨネーズ 砂糖 小麦粉
栄養価	エネルギー：480(380)kcal たんぱく質：21.4(16.6)g 脂質：18.9(15.1)g 食塩：1.0(0.7)g	エネルギー：557(445)kcal たんぱく質：20.9(16.8)g 脂質：14.7(11.5)g 食塩：1.9(1.6)g	エネルギー：484(387)kcal たんぱく質：18.0(14.2)g 脂質：14.7(11.5)g 食塩：1.9(1.6)g	エネルギー：533(423)kcal たんぱく質：19.5(15.3)g 脂質：21.7(17.4)g 食塩：1.4(1.3)g	エネルギー：538(429)kcal たんぱく質：18.1(14.3)g 脂質：19.3(15.3)g 食塩：1.3(0.7)g	エネルギー：480(382)kcal たんぱく質：21.0(16.8)g 脂質：22.5(18.1)g 食塩：1.5(1.2)g	エネルギー：480(382)kcal たんぱく質：21.0(16.8)g 脂質：22.5(18.1)g 食塩：1.5(1.2)g	エネルギー：538(427)kcal たんぱく質：16.9(13.4)g 脂質：22.0(17.6)g 食塩：1.4(1.2)g	エネルギー：538(427)kcal たんぱく質：16.9(13.4)g 脂質：22.0(17.6)g 食塩：1.4(1.2)g	エネルギー：538(427)kcal たんぱく質：16.9(13.4)g 脂質：22.0(17.6)g 食塩：1.4(1.2)g	エネルギー：538(427)kcal たんぱく質：16.9(13.4)g 脂質：22.0(17.6)g 食塩：1.4(1.2)g	エネルギー：538(427)kcal たんぱく質：16.9(13.4)g 脂質：22.0(17.6)g 食塩：1.4(1.2)g	エネルギー：538(427)kcal たんぱく質：16.9(13.4)g 脂質：22.0(17.6)g 食塩：1.4(1.2)g	エネルギー：538(427)kcal たんぱく質：16.9(13.4)g 脂質：22.0(17.6)g 食塩：1.4(1.2)g

敬老の日



今月の郷土料理は 長野県 です！

*** 大平(おおひら)**
木曽地方の冠婚葬祭に欠かせない郷土料理です。
「大平」は大いなる大地を意味し、人参や大根、里芋などの根菜を入れた煮物料理です。

*** きのこ**
長野県では、全国ではじめて人工栽培に成功したぶなしめじをはじめ、えのきは全国でトップクラスの生産量を誇ります。給食では、和え物で提供します。

※仕入れ等の都合により、事例の連絡なく献立・材料に変更が生じる場合がございます。予めご了承ください。 ※卵・豚を使用しているものは赤色で記載しています。 ※栄養価は1人1食の献立に基づき記載しています。