



2023年度

9月献立表

作新学院小学部

日	曜	献立名	主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーとなる食品		エネルギー(kcal)		
			肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂	たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分相当量(g)		
1	金	ごはん 牛乳	ポークカレー マカロニサラダ ヨーグルト	ロースハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 じゃがいも マカロニ	油 カレールウ マヨネーズ ドレッシング	809.5 26 22.6 2.2	
4	月	ごはん 牛乳	鶏肉のみそ焼き すいとん汁 和風サラダ	鶏肉 豚肉 ちくわ	牛乳 海藻ミックス	にんじん ほうれん草	大根 ねぎ キャベツ	米 すいとん こんにやく	油 ドレッシング	856.4 31.5 23.3 2.3	
5	火	食パン ビーナツクリーム 牛乳	アンサンブルエッグ ミネストローネ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ ミニエクレア	アンサンブルエッグ ベーコン ミックスビーンズ ビーナツクリーム	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	玉ねぎ カリフラワー キャベツ	食パン じゃがいも マカロニ ミニエクレア	油 ドレッシング	789.5 28.4 36.7 3.1	
6	水	ごはん ちよいとうふ 牛乳	鮭の塩焼き 豚汁 ほうれん草ともやしのおひたし	鮭 豚肉 豆腐 かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草	大根 ごぼう ねぎ もやし	米 じゃがいも こんにやく	油	838.3 41.8 24.9 3.1	
7	木	バーガーパン 牛乳	ハムカツ ミニソース ポトフ風スープ ゆで野菜 カスタードプリン	ハムカツ ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ	バーガーパン じゃがいも カスタードプリン	油	793.3 27 32.5 3.2	
8	金	<宮っ子ランチ> ごはん のり香味 牛乳	餃子 ミニしょうゆ かんぴょう汁 大根サラダ	餃子 卵 かに風味	牛乳 のり香味	にんじん	かんぴょう ねぎ しめじ 大根 きゅうり	米 マヨネーズ ドレッシング		857.6 26.1 25.5 3.2	
11	月	ごはん ミルメーク 牛乳	ハッシュドビーフ 目玉焼き キャベツとパプリカのサラダ	牛肉 卵	牛乳	にんじん パプリカ	玉ねぎ キャベツ	米 ミルメーク じゃがいも	油 ハヤシルウ ドレッシング	973.8 34.1 30.8 3.5	
12	火	米粉パン ソフトチョコ 牛乳	ポークソテー デミソース カレー味スープ アスパラとパプリカのサラダ フレンチドレッシング	豚肉 ウインナー ミックビーンズ	牛乳	にんじん パセリ アスパラ パプリカ	玉ねぎ キャベツ	米粉パン ソフトチョコ じゃがいも	油 ドレッシング カレールウ ハヤシルウ	845.8 34.4 43.3 3.3	
13	水	ごはん 牛乳	五目卵焼き 肉じゃが 豆腐とわかめのみそ汁	五目卵焼き 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	玉ねぎ ねぎ	米 じゃがいも 里芋 しらたき	油	817.9 31.7 22.8 3.3	
14	木	焼きそば 牛乳	チキンナゲット 彩サラダ イタリアンドレッシング 原宿ドッグ	チキンナゲット 豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー パプリカ	キャベツ 玉ねぎ カリフラワー	中華めん 原宿ドッグ	油 ドレッシング	858.1 33.7 42.4 2	
15	金	ごはん 牛乳	さんまのみぞれ煮 ほうとう汁 海藻サラダ 青じそドレッシング	さんまのみぞれ煮 豚肉	牛乳 海藻ミックス わかめ	にんじん ほうれん草	大根 ねぎ もやし キャベツ	米 ほうとう こんにやく	油 ドレッシング	829.5 29.5 26.2 2	
18	月	敬老の日									
19	火	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳	照り焼きチキン コンソメスープ ハムサラダ レモンカスタードタルト	鶏肉 ウインナー ロースハム	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン ブルーベリージャム レモンカスタードタルト じゃがいも	油 ドレッシング	789.9 29.9 36.2 3	
20	水	ごはん 牛乳	肉団子の中華風あんかけ 中華風コンソメスープ パンパッジーサラダ	肉団子 卵 鶏ささみ	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ たけのこ とうもろこし えのき ねぎ キャベツ きゅうり	米 ごま油	油 ドレッシング	801.7 25 24.5 2.4	
21	木	黒食パン 型抜きチーズ 牛乳	ツナマヨオムレツ かぼちゃスープ アスパラソテー	ツナマヨオムレツ ベーコン ロースハム	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん アスパラ パプリカ	玉ねぎ にんにく	黒食パン	油 オリーブ油 シチューの素	715.7 31.2 35.8 3.4	
22	金	ごはん 牛乳	れんこんはさみ揚げ ピリ辛みそ汁 おろし和え 冷凍マンゴー	鶏肉 豚肉	牛乳 かつお節	にんじん ほうれん草	れんこん 大根 ねぎ にんにく しょうが なめこ	米 こんにやく 里芋 冷凍マンゴー	油	878.4 31.1 29.1 2	
25	月	うどん めんつゆ 牛乳	焼きおにぎり 冷やしためきうどんの具 ソフトクリームヨーグルト	鶏肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	きゅうり	うどん 焼きおにぎり 天かす	油	567.8 19.2 12.1 3.6	
26	火	ミルクパン りんごジャム 牛乳	いかの香草焼き ブラウンチュー スパゲッティソテー	いか 豚肉 ロースハム	牛乳 バター	にんじん トマト ほうれん草	玉ねぎ きゅうり	ミルクパン りんごジャム じゃがいも スパゲッティ	油 シチューミックス	737.8 35.2 27.5 3.1	
27	水	<創立記念日献立> ごはん さくしろうり 牛乳	えびフライ ミニソース けんちん汁 ツナサラダ ハーゲンダッツ	えび 豆腐 ツナ	牛乳 のり	にんじん	大根 ごぼう ねぎ キャベツ 玉ねぎ	米 こんにやく 里芋 ハーゲンダッツ	油 ドレッシング	913.6 25.7 24.1 2.5	
28	木	創立記念日									
29	金	<十五夜献立> ごはん 牛乳	うさぎハンバーグ すまし汁 機音あえ フレンチスクリュー(お月見)	ハンバーグ 鶏肉 豆腐 かまぼこ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	万能ねぎ キャベツ	米 フレンチスクリュー		827.5 29.1 24.7 2.1	

※食材、そのほかの都合により献立を一部変更する場合があります。

まだまだ残暑が厳しい9月は、多くの作物が旬を迎える時期でもあります。9月が旬の食材には、シタケ・カボチャ・サンマ・鮭などがあります。また、果物では、梨・巨峰・栗などおいしい季節です。旬の食材をたくさん取り入れて、残暑を乗り切りましょう。

