



# R3.9月の給食献立表



学校法人 上松学園 カオル幼稚園

日にち	曜日	献立名	主な食材料			栄養素量			
			熱や力になるもの (きいろ)	肉や骨をつくるもの (あか)	体の調子を整えるもの (みどり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
1	水	★家庭のお弁当★							
2	木	・ごはん ・おやこに ・キャベツのおかかあえ ・なすのみそしる	ごはん、砂糖、しょうゆ、ごま油、 じゃがいも	鶏肉、鶏卵、油揚げ、高野豆腐、 みそ	玉ねぎ、しいたけ、もやし、にんじ ん、キャベツ、ごぼう、しめじ	440kcal	16.7g	13.6g	1.2g
3	金	・ごはん ・あかうおのごうみむし ・パンパンジー ・はるさめスープ	ごはん、酒、砂糖、しょうゆ、ごま 油、米酢、鶏がらだし	赤魚、鶏肉、みそ	生姜、長ねぎ、もやし、にんじん、 きゅうり、えのき、竹の子水煮、春 雨	418kcal	15.9g	12.7g	1.2g
6	月	・ツナごはん ・ポテトグラタン ・マゼドアンサラダ ・ポパイスープ	ごはん、酒、しょうゆ、砂糖、じゃ がいも、ホワイトソース、パン粉、 油、米酢、鶏がらだし	ツナ、鶏肉、ナチュラルチーズ、豆 腐	玉ねぎ、にんじん、きゅうり、コー ン、しめじ、なす、ほうれん草	445kcal	16.3g	13.8g	1.6g
7	火	・ごはん ・れいしゃぶ ・ちくわのいそべやき ・ごぼうのみそしる	ごはん、砂糖、しょうゆ、ゴマ、マヨ ネーズ、油、じゃがいも	豚肉、竹輪、みそ	もやし、にんじん、きゅうり、玉ね ぎ、ごぼう、しめじ、なす	441kcal	16.4g	13.6g	1.2g
8	水	★家庭のお弁当★							
9	木	・ごはん ・どりのみそいため ・ナムル ・ワンドンスープ	ごはん、ごま油、酒、砂糖、鶏がら だし、片栗粉、米酢、ワンドンの 皮	鶏肉、みそ、豚肉	玉ねぎ、しめじ、きゅうり、もやし、 にんじん、キャベツ、にら、しいた け	421kcal	16.8g	13.3g	1.5g
10	金	・にんじんごはん ・サケフライ ・マカロニナポリタン ・オニオンスープ	ごはん、酒、油、小麦粉、パン粉、 ソース、マカロニ、ケチャップ、トマ トピューレ、鶏がらだし、砂糖、じゃ がいも	鮭、ウインナー	にんじん、玉ねぎ、ピーマン、しめ じ、えのき、キャベツ	467kcal	15.2g	12.6g	1.1g
13	月	・ごはん ・はっほうさい ・チヂミ ・えのきのスープ	ごはん、ごま油、酒、砂糖、しょう ゆ、鶏がらだし、小麦粉、片栗粉	豚肉、鶏肉	玉ねぎ、にんじん、しめじ、しいた け、にら、竹の子水煮、コーン、白 菜、えのき、もやし、なす	449kcal	16.4g	13.2g	1.2g
14	火	・ごはん ・どりのゴマやき ・ごしよくあえ ・さつまじる	ごはん、酒、しょうゆ、ゴマ、砂糖、 米酢、ごま油	鶏肉、芽ひじき、油揚げ、みそ	しょうが、もやし、にんじん、きゅう り、玉ねぎ、しめじ、ごぼう、さつま いも	438kcal	17.8g	13.1g	1.3g
15	水	★家庭のお弁当★							
16	木	・ごはん ・サバのたつたあげ ・もやしのあまからあえ ・うしおじる	ごはん、酒、砂糖、しょうゆ、片栗 粉、油、ごま油、じゃがいも	サバ、かまぼこ	生姜、にんじん、もやし、しめじ、 切り干し大根、玉ねぎ、えのき、小 松菜	448kcal	16.6g	13.9g	1.8g
17	金	・カレーライス ・おとうふでんがく ・コールスローサラダ ・キャンディチーズ	ごはん、じゃがいも、ルウ、ソース、 酒、砂糖、しょうゆ、ゴマ、マヨネ ーズ	豚肉、豆腐、みそ、プロセスチーズ	玉ねぎ、にんじん、しめじ、切り干 し大根、コーン、キャベツ	459kcal	15.4g	14.0g	1.8g
20	月	★敬老の日★							
21	火	・ごはん ・アジのかばやき ・きりぼしだいごんのうめあえ ・とんじる	ごはん、小麦粉、油、砂糖、みり ん、しょうゆ、練り梅、じゃがいも	アジ、かつお節、豚肉、さつま揚 げ、みそ	切り干し大根、れんこん、えのき、 にんじん、玉ねぎ、ごぼう、しめじ	454kcal	16.5g	12.8g	1.2g
22	水	★家庭のお弁当★							
23	木	★秋分の日★							
24	金	・ごはん ・ポークビーンズ ・ほうれんそうのソテー ・やさいスープ	ごはん、ケチャップ、鶏がらだし、 砂糖、片栗粉、しょうゆ	豚肉、大豆水煮、豆腐	玉ねぎ、にんじん、しめじ、コーン、 ほうれん草、キャベツ、えのき、し いたけ	466kcal	15.9g	13.5g	1.2g
27	月	・ごはん ・あつあげのちゅうかいため ・ひじきサラダ ・にらのスープ	ごはん、ごま油、酒、鶏がらだし、 砂糖、しょうゆ、片栗粉、マヨネ ーズ	豚肉、厚揚げ、芽ひじき、ワカメ、 鶏肉	玉ねぎ、竹の子水煮、しめじ、も やし、にんじん、コーン、えのき、し いたけ、にら	426kcal	16.4g	14.3g	1.2g
28	火	・ピラフ ・タンドリーチキン ・ハムサラダ ・かぼちゃのスープ	ごはん、鶏がらだし、カレー粉、ケ チャップ、ソース、米酢、しょうゆ、 油	ツナ、鶏肉、ヨーグルト、ハム	玉ねぎ、にんじん、コーン、しいた け、ピーマン、もやし、キャベツ、し めじ、かぼちゃ、ほうれん草	437kcal	16.8g	13.6g	1.3g
29	水	★家庭のお弁当★							
30	木	・ごはん ・メカジキのてりやき ・がんものトトロに ・きのこじる	ごはん、みりん、しょうゆ、ごま油、 酒、片栗粉、じゃがいも	メカジキ、がんもどき、みそ	玉ねぎ、にんじん、ごぼう、しいた け、しめじ、えのき	439kcal	17.0g	13.5g	1.8g

※食材によって、献立が変わることがあります。  
 ※アレルギーのお子様には、除去食・代替食を提供させていただきます。  
 ※上記の栄養素量には、牛乳(100ml)を含んでおりません。

＜牛乳の栄養素量＞	
エネルギー:	67kcal
たんぱく質:	3.3g
脂質:	3.8g
食塩:	0.1g

＜目標栄養素量(牛乳を除く)＞	
エネルギー:	440kcal
たんぱく質:	16.0g
脂質:	13.0g
食塩:	1.5g

2学期が本格的に始まりました。残暑もまだまだ厳しいのでごまめな水分補給を心がけて元気に過ごしましょう。給食に使用する食材も夏野菜から秋野菜に切り替わる時季。その変化も楽しんでください。

