



2024年  
9月

# まこと給食だより



アレルギー表記	
飲物	10時
給食	3時

★今月の地元産の食材★ 『こしひかり(川上さん)・なす(遠藤さん)・きゅうり(瀬戸さん)』

日 / 曜	献立名(乳飲料は3~5歳児)	材料名(昼食)				10時おやつ(12歳児)	栄 養 価 (1.2歳児/3~5歳児)	アレルギー配慮が 必要な食材
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ(1~5歳児)		
02 (月)	ごはん みそ汁(小松菜・油揚げ) 豚肉の香味焼き きゅうりとわかめの酢の物	牛乳 米、上白糖、キャノーラ サラダ油	豚肉(もも)スライス 1 cm×1cm、あおき味噌 (赤)、油揚げ、牛乳 100ml	もやし、きゅうり、こま つな(冷凍)、たまね ぎ、にんじん、気になる 野菜 鉄 アップル&キャ ロット、カットわかめ	酢、うすくちしょうゆ (白鳥)、調理酒、かつ おだしパック、食塩、お ろしにんにく	牛乳 ビスケット 野菜ジュース	エネルギー 415 447 kcal たんぱく質 16.2 18.6 g 脂 質 10.9 11.4 g カルシウム 235 172 mg	乳 小麦
03 (火)	ごはん みそ汁(なす・しめじ) 白身魚のカレー風味焼き スパゲティサラダ	牛乳 米、ノンエッグマヨネー ズ、小麦を使わないスパ ゲティ、上白糖	かれい(骨なし)、ポー クハム短冊(乳・卵・小 麦不使用) 500g、あお き味噌(赤)、牛乳100 ml、さざみ高野豆腐	なす、にんじん、しめ じ、きゅうり	調理酒、うすくちしょう ゆ(白鳥)、みりんタイ プ、かつおだしパック、 カレー粉、食塩、こしょ う	牛乳 果物(バナナ) ビスケット	エネルギー 422 456 kcal たんぱく質 18.6 19.9 g 脂 質 13.6 15.9 g カルシウム 150 152 mg	乳 小麦
04 (水)	ごはん みそ汁(切干し・ほうれん草) 炒り豆腐(ひき肉) さつま芋の甘煮	牛乳 米、さつまいも、上白 糖、キャノーラサラダ 油、片栗粉	しほり豆腐、豚ひき肉、 あおき味噌(赤)、油揚 げ、牛乳100ml	ほうれん草(冷凍)、 にんじん、たまねぎ、グ リンピース(冷凍)、切 り干しだいこん、ひじ き、干しいたけ	うすくちしょうゆ(白 鳥)、かつおだしパッ ク、みりんタイプ	牛乳 せんべい ゼリー	エネルギー 415 481 kcal たんぱく質 14.6 17.3 g 脂 質 11.7 13.5 g カルシウム 214 240 mg	乳
05 (木)	ごはん みそ汁(もやし・豚肉) さけの南蛮漬け 高野豆腐の煮物	牛乳 米、上白糖、キャノーラ サラダ油	さけ(骨なし)、豚肉 (もも)スライス 1cm× 1cm、油揚げ、こうや豆腐 1/200、サイコロ、あお き味噌(赤)、牛乳100 ml	もやし、たまねぎ、にん じん、黄ピーマン、ピー マン、いんげん(冷) カッ ト、干しいたけ	うすくちしょうゆ(白 鳥)、調理酒、みりんタ イプ、酢、かつおだし パック、おろししょうが	牛乳 クラッカー 果物(オレンジ)	エネルギー 391 413 kcal たんぱく質 22.5 24.4 g 脂 質 12.2 11.6 g カルシウム 172 185 mg	乳 小麦
06 (金)	ごはん すまし汁(豆腐、わかめ) 鶏肉の西京焼き ほうれん草の和え物	牛乳 米、上白糖	鶏もも肉(個) 40 g、木綿豆腐、細切り薄 餅 赤(乳・卵・小麦不使 用)(冷凍)、あおき味 噌(赤)、牛乳100ml	ほうれん草(冷凍)、 にんじん、コーン(冷 凍)、ねぎ、カットわか め	うすくちしょうゆ(白 鳥)、調理酒、みりんタ イプ、かつおだしパッ ク、食塩	牛乳 スティックゼリー ビスケット	エネルギー 383 422 kcal たんぱく質 17.2 19.1 g 脂 質 13.2 14.2 g カルシウム 177 193 mg	乳 小麦
09 (月)	ごはん みそ汁(小松菜・にんじん) かれいの塩麹焼き ひき肉となすのそぼろ炒め	牛乳 米、塩麹、キャノーラサ ラダ油、上白糖、片栗粉	かれい(骨なし)、豚ひ き肉、あおき味噌 (赤)、油揚げ、牛乳 100ml	なす、たまねぎ、こまつ な(冷凍)、ピーマン、 にんじん	調理酒、うすくちしょう ゆ(白鳥)、みりんタイ プ、かつおだしパック	牛乳 果物(オレンジ) せんべい	エネルギー 332 431 kcal たんぱく質 17.8 20.0 g 脂 質 8.2 12.4 g カルシウム 172 176 mg	乳
10 (火)	秋野菜のカレーライス 切干し大根のフレンチ和え 牛乳	牛乳 米、さつまいも、キャ ノーラサラダ油、上白糖	豚肉(もも)スライス 1 cm×1cm、ツナフレーク、 牛乳100ml	パイナップル、たまね ぎ、れんこん、まいた け、しめじ、にんじん、 きゅうり、切り干しだい こん	とろけるカレー甘口 給 食用、酢、食塩	牛乳 ビスケット 果物(パイ)	エネルギー 465 516 kcal たんぱく質 14.4 16.4 g 脂 質 18.0 19.0 g カルシウム 161 170 mg	乳 小麦 小麦
11 (水)	ごはん みそ汁(キャベツ・コーン) 鶏肉のさっぱり煮 卵の花	牛乳 米、上白糖、キャノーラ サラダ油	鶏もも肉(個) 40 g、おから、さつま揚げ スライス(乳・卵・小麦 不使用)、あおき味噌 (赤)、油揚げ、牛乳 100ml	キャベツ、にんじん、ね ぎ、コーン(冷凍)、干 しいたけ	うすくちしょうゆ(白 鳥)、調理酒、酢、かつ おだしパック、みりんタ イプ、おろししょうが、 おろしにんにく	牛乳 果物(バナナ) ビスケット	エネルギー 430 456 kcal たんぱく質 17.7 19.1 g 脂 質 15.1 16.4 g カルシウム 179 193 mg	乳 乳 小麦
12 (木)	ごはん すまし汁(わかめ、えのき) 厚揚げのみそ炒め ブロッコリーのおかか和え	牛乳 米、ごま油、片栗粉、上 白糖	ミニ厚揚げ、豚ひき 肉、ちくわ(乳・卵・小麦 不使用)、あおき味噌 (赤)、牛乳100ml、 かつお節	ブロッコリー(冷凍)、 たまねぎ、にんじん、 コーン(冷凍)、えのき だけ、グリーンピース(冷 凍)、カットわかめ	うすくちしょうゆ(白 鳥)、調理酒、かつおだ しパック、食塩、おろし しょうが、おろしにんに く	牛乳 せんべい フルーツポンチ	エネルギー 368 426 kcal たんぱく質 14.7 17.3 g 脂 質 11.6 12.2 g カルシウム 159 171 mg	乳
13 (金)	ごはん みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) さけの照り焼き ひじきと大豆のサラダ	牛乳 米、じゃがいも、ノン エッグマヨネーズ、上白 糖	さけ(骨なし)、だいず 水煮、あおき味噌 (赤)、油揚げ、牛乳 100ml	たまねぎ、にんじん、 きゅうり、ひじき	調理酒、うすくちしょう ゆ(白鳥)、かつおだし パック、みりんタイプ、 こしょう	牛乳 果物(桃缶) パイ菓子	エネルギー 427 549 kcal たんぱく質 19.1 21.3 g 脂 質 15.4 20.5 g カルシウム 158 169 mg	乳 小麦
17 (火)	ごはん 青菜のスープ ポークピーンズ いんげんのツナサラダ	牛乳 米、ノンエッグマヨネー ズ、キャノーラサラダ 油、上白糖	豚肉(もも)スライス 1 cm×1cm、だいず水煮、ツ ナフレーク、カットペー コン(乳・卵・小麦不使 用) 500g、牛乳100 ml	いんげん(冷) カット、た まねぎ、にんじん、ダイ ストマト缶詰、こまつな (冷凍)、コーン(冷 凍)	ケチャップ、コンソメ、 食塩、白こしょう	牛乳 ビスケット スティックゼリー	エネルギー 416 518 kcal たんぱく質 16.2 19.4 g 脂 質 18.8 22.5 g カルシウム 166 179 mg	乳 小麦
18 (水)	ごはん みそ汁(なす・油揚げ) かれいの味噌マヨネーズ焼き ハムのマリネ	牛乳 米、ノンエッグマヨネー ズ、上白糖、キャノーラ サラダ油	かれい(骨なし)、ポー クハム短冊(乳・卵・小 麦不使用) 500g、あお き味噌(赤)、油揚げ、 牛乳100ml	キャベツ、なす、きゅう り、にんじん、たまねぎ	酢、かつおだしパック、 調理酒、みりんタイプ、 食塩	牛乳 果物(バナナ) パームクーヘン	エネルギー 416 487 kcal たんぱく質 19.4 21.6 g 脂 質 12.5 15.7 g カルシウム 160 165 mg	乳 小麦 乳卵
19 (木)	～お誕生日メニュー～ ゆうやけごはん みそ汁(豆腐・なめこ) 鶏の唐揚げ チーズポテトサラダ	牛乳 米、じゃがいも、タイ スカット(冷凍)、ノン エッグマヨネーズ、片栗 粉、サラダ油(缶)	シヨア ストロベリー、 鶏もも肉(個) 40 g、木綿豆腐、ポークハ ム短冊(乳・卵・小麦不 使用) 500g、タイ スチーズ(サラダ用)	にんじん、なめこ、きゅ うり	うすくちしょうゆ(白 鳥)、調理酒、かつおだ しパック、みりんタイ プ、食塩、おろししょう が、おろしにんにく、こ しょう	牛乳 せんべい ミニデザート	エネルギー 517 563 kcal たんぱく質 18.2 19.8 g 脂 質 19.1 20.7 g カルシウム 292 306 mg	乳
20 (金)	ごはん わかめスープ ピビンバ丼の具 牛乳	牛乳 米、上白糖、キャノーラ サラダ油、ごま油	豚ひき肉、牛乳100ml	グレープフルーツ (赤)、もやし、ほうれ ん草(冷凍)、にんじ ん、たまねぎ、コーン (冷凍)、カットわかめ	うすくちしょうゆ(白 鳥)、調理酒、おろし しょうが、おろしにんに く、こしょう	牛乳 クラッカー 果物(グレープフルーツ)	エネルギー 368 395 kcal たんぱく質 14.8 16.7 g 脂 質 13.8 14.0 g カルシウム 176 155 mg	乳 小麦
24 (火)	ごはん みそ汁(かぼちゃ・しめじ) 豚肉のソース炒め ブロッコリーのしょうゆドレッシング	牛乳 米、キャノーラサラダ 油、上白糖	豚肉(もも)スライス 1 cm×1cm、ツナフレーク、 あおき味噌(赤)、牛乳 100ml	ブロッコリー(冷凍)、 キャベツ、かぼちゃ、赤 ピーマン、たまねぎ、に んじん、しめじ、コーン (冷凍)	うすくちしょうゆ(白 鳥)、中濃ソース、調理 酒、酢、かつおだしパッ ク、おろししょうが、白 こしょう	牛乳 スティックゼリー ビスケット	エネルギー 408 472 kcal たんぱく質 17.9 21.5 g 脂 質 13.9 16.4 g カルシウム 150 160 mg	乳 小麦
25 (水)	ごはん みそ汁(だいこん、うち豆) かれいの甘辛ねぎ焼き のり酢和え	野菜ジュース 米、上白糖、ごま油	かれい(骨なし)、細切 り薄餅 白(乳・卵・小麦 不使用)(冷凍)、あお き味噌(赤)、油揚げ、う ち豆	気になる野菜 食物せんい 白ぶどう&ほうれん草、 ほうれん草(冷凍)、 だいこん、にんじん、ね ぎ、刻みのみり	うすくちしょうゆ(白 鳥)、調理酒、酢、みり んタイプ、かつおだし パック	野菜ジュース せんべい 果物(オレンジ)	エネルギー 323 357 kcal たんぱく質 15.1 16.5 g 脂 質 3.0 3.6 g カルシウム 71 8.3 mg	乳
26 (木)	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 海藻サラダ	牛乳 米、片栗粉、キャノーラ サラダ油、上白糖、ごま 油	クリーミーヨーグルト (70g)、木綿豆腐、豚 ひき肉、ツナフレーク、 なると(乳・卵・小麦不 使用)、牛乳100ml、 あおき味噌(赤)	にんじん、もやし、きゅ うり、ねぎ、グリーンピ ース(冷凍)、カットわか め	ノンオイル青じそドレ ッシング、うすくちしょう ゆ(白鳥)、調理酒、お ろししょうが、食塩、お ろしにんにく、こしょう	牛乳 ビスケット ヨーグルト(個)	エネルギー 445 475 kcal たんぱく質 18.5 20.9 g 脂 質 16.7 17.3 g カルシウム 255 273 mg	乳 小麦 乳
27 (金)	ごはん みそ汁(さつま芋・ねぎ) 鶏肉の塩麹焼き いんげんの和風和え	牛乳 米、さつまいも、塩麹、 上白糖	鶏もも肉(個) 40 g、細切り薄餅 白(乳・ 卵・小麦不使用)(冷 凍)、あおき味噌 (赤)、油揚げ、牛乳 100ml、かつお節	いんげん(冷) カット、に んじん、ねぎ	調理酒、みりんタイプ、 うすくちしょうゆ(白 鳥)、かつおだしパッ ク	牛乳 果物(バナナ) せんべい	エネルギー 412 461 kcal たんぱく質 17.2 18.7 g 脂 質 12.7 14.7 g カルシウム 150 158 mg	乳
30 (月)	ごはん すまし汁(豆腐・こまつな) 鮭のちゃんちゃん焼き さといもの煮っころがし	牛乳 米、さといも(冷凍)乱 切り、上白糖、キャノー ラサラダ油	さけ(骨なし)、木綿豆 腐、あおき味噌(赤)、 牛乳100ml	にんじん、キャベツ、こ まつな(冷凍)、しめ じ、えのきたけ、グリン ピース(冷凍)	うすくちしょうゆ(白 鳥)、調理酒、かつおだ しパック、みりんタイ プ、食塩、こしょう	牛乳 せんべい ビスケット	エネルギー 379 422 kcal たんぱく質 19.0 20.4 g 脂 質 11.0 11.4 g カルシウム 159 170 mg	乳 小麦

※献立やおやつは、都合により変更する場合があります。ご了承ください。