



9 月献立表

日	曜日	献立名		食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの				からだの調子を整える
2	月	チリビーンズライス		いか入りフレンチサラダ デラウエア	豚挽き肉 大豆 ひよこまめ チーズ 牛乳 いか	米 大麦 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖	トマトピューレ にんにく 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ きゅうり りんご ぶどう	731	12.5	20.3
3	火	ご飯		チキンカツ 磯びたし 豚汁	牛乳 鶏肉 卵 のり 豚肉 油 揚げ だし削り節 だし昆布 味噌 豆腐	米 小麦粉 パン粉 油 こんにやく	キャベツ 小松菜 人参 ごぼう 大根 玉ねぎ	851	15.1	31.6
4	水	ガーリックライス		白身魚のピカタ ビーンズサラダ ミネストローネ	牛乳 ホキ 卵 チーズ ひよこ まめ ベーコン	米 小麦粉 砂糖 油 マカロニ	にんにく キャベツ きゅうり 人 参 枝豆 玉ねぎ セロリー トマ ト トマトピューレ	730	15.8	18.9
5	木	ご飯		四川味噌豆腐 ひじきのナムル こんにやくのピリ辛炒め	牛乳 豚挽き肉 味噌 豆腐 ひ じき	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま こんにやく	生姜 にんにく 人参 筍 椎茸 ザーサイ ねぎ もやし 小松菜	781	15.4	26.9
6	金	ぶどうパン		洋風卵焼き カラフルサラダ マカロニスープ	牛乳 鶏肉 卵 生クリーム ベーコン	ぶどうパン 油 砂糖 マカロニ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ブロッコリー きゅうり ピーマン キャベツ しめじ 小松菜	722	15.8	32.8
9	月	ハヤシライス(大豆入り)		シーフード入り茹で野菜 りんご	大豆 豚肉 牛乳 いか 海老	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー トマトピューレ しめじ グリンピース キャベツ きゅうり りんご	843	12.5	25.4
10	火	ご飯		豚肉の柳川風 お浸し 味噌汁	牛乳 豚肉 蒸しかまぼこ 卵 かつお節 だし削り節 油揚げ 味噌	米 油 砂糖	椎茸 人参 ごぼう 玉ねぎ み つば 小松菜 コーン 大根 え のきたけ には	774	15.0	22.8
11	水	茄子とトマトのスパゲッティ		チキンサラダ フォカッチャ	豚肉 チーズ 牛乳 鶏肉	スパゲッティ 油 砂糖 小麦粉 バター	茄子 にんにく 玉ねぎ エリン ギ トマトピューレ トマト とうがら し パセリ キャベツ 人参 きゅ うり	873	15.6	26.1
12	木	ご飯		花しゅうまい 春雨サラダ わかめ入りスープ	牛乳 海老 鶏肉 だし削り節 わかめ 豆腐	米 砂糖 片栗粉 しゅうまいの 皮 はるさめ ごま油 ごま	生姜 玉ねぎ 椎茸 キャベツ きゅうり 人参 小松菜	721	14.2	18.8
13	金	ごまご飯		小魚のカレー揚げ 野菜の味噌ドレッシング かけ 根菜汁	牛乳 ちか 味噌 だし削り節 油揚げ	米 大麦 ごま 小麦粉 油 砂 糖 ごま油 こんにやく じゃがい も	生姜 キャベツ もやし きゅうり 人参 ごぼう 大根 ねぎ	753	12.6	28.3
17	火	ご飯		鯖の照り焼き 野菜のゆ かり和え すまし汁 みたらし団子	牛乳 さば だし削り節 豆腐	米 砂糖 白玉粉 上新粉 片栗 粉	キャベツ きゅうり しそ えのき たけ ねぎ 小松菜	796	14.2	21.3
18	水	子ぎつねご飯		いかの七味焼き わかめサラダ 豆腐団子汁	鶏肉 油揚げ 牛乳 いか わか め 豆腐 だし昆布 だし削り節	米 大麦 油 砂糖 白玉粉	ねぎ にんにく きゅうり もやし コーン 玉ねぎ 大根 人参 小 松菜	733	15.2	20.3
19	木	ホイコーロー丼		コーンポテト ツナ入り茹で野菜	豚肉 味噌 牛乳 まぐろ(油漬) わかめ	米 油 砂糖 片栗粉 じゃがい も バター	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ 椎茸 ピーマン コーン レモン もやし 小松菜	772	12.5	26.1
20	金	胚芽パンズパン		ツナコロッケ コロコロ茹で野菜 ジュリアンスープ	牛乳 まぐろ(油漬) 卵 豚肉	胚芽丸パン じゃがいも マッ シュポテト バター 小麦粉 パン 粉 油 砂糖	玉ねぎ レモン 大根 きゅうり 人参 キャベツ セロリー	777	14.0	32.4
24	火	炒めそばの五目あんかけ		ポテトドッグ じゃこ入り茹で野菜	豚肉 いか 海老 牛乳 卵 ちり めんじゃこ	中華めん 油 砂糖 片栗粉 ご ま油 じゃがいも 小麦粉	生姜 にんにく 人参 椎茸 筍 玉ねぎ 白菜 チンゲンサイ も やし キャベツ 小松菜	805	14.9	28.3
25	水	ご飯		鶏肉の香味焼き がんもどこんにやくの煮 物 かきたま汁	牛乳 鶏肉 がんもどき だし削 り節 豆腐 卵	米 ごま ごま油 砂糖 こんにやく 片栗粉	生姜 ねぎ 人参 小松菜	789	17.3	31.9
26	木	ご飯		魚の麦みそ焼き 菊花お浸し けんちん汁	牛乳 鮭 味噌 だし削り節 油 揚げ 豆腐	米 砂糖 ごま 大麦 ごま油 こ んにやく じゃがいも	小松菜 菊 ごぼう 人参 大根 ねぎ	729	16.4	20.4
27	金	ハニートースト		秋野菜のシチュー コールスローサラダ 梨	牛乳 鶏肉 生クリーム	食パン マーガリン はちみつ 油 さつまいも バター 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 ブロッコリー かぶ しめじ キャベツ りんご 梨	715	12.1	33.6
30	月	ご飯・海苔の佃煮		ぎせい豆腐 野菜のごま風味 味噌汁	のり 牛乳 鶏肉 豆腐 卵 だし 削り節 だし昆布 味噌 油揚げ	米 大麦 砂糖 油 片栗粉 ご ま	筍 人参 椎茸 ねぎ 小松菜 玉ねぎ キャベツ	746	15.5	26.2

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	771	14.6	25.9	375	117	3.1	3.8	276	0.46	0.61	38	2.7	7.6