



# 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			
1	金	チキンカレー		シーフードサラダ 梨	鶏肉 牛乳 いか 海老	米 大麦 油 じゃがいも パター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご トマト トマトピューレー キャベツ きゅうり レモン 梨	636	14.3	26.6
4	月	ご飯		西湖豆腐 切り干し大根 入りサラダ 焼きししゃも	牛乳 豚挽き肉 豆腐 ししゃも	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 トマト ねぎ ピーマン 切り干し大根 きゅうり	615	18.7	31.2
5	火	ご飯		豚肉の生姜炒め 海藻サラダ 味噌汁	牛乳 豚肉 海藻サラダ だし 削り節 油揚げ 味噌	米 油 片栗粉 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 生姜 キャベツ もやし 人参 きゅうり 小松菜	557	18.0	28.4
6	水	揚げパン		じゃが芋のオランダ風煮 茹で野菜	牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ	コッペパン 砂糖 油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 いんげん キャベツ きゅうり コーン	565	14.8	35.0
7	木	ご飯		白身魚のしゅうまい ビーフンソテー 中華スープ	牛乳 鶏肉 たら 豚肉 豆腐	米 砂糖 しゅうまいの皮 油 ビーフン	玉ねぎ ねぎ 椎茸 生姜 人参 筍 キャベツ ピーマン きくらげ チンゲンサイ	590	17.8	21.8
8	金	きびご飯		いかの照り焼き ほうれん草とキャベツのごま和え 甘辛大豆 味噌けんちん汁	牛乳 いか 大豆 豆腐 だし 削り節 味噌	米 きび 砂糖 ごま 片栗粉 油 ごま油 こんにやく じゃがいも	生姜 キャベツ ほうれん草 ごぼう 人参 大根 ねぎ	572	19.6	23.9
11	月	オムライス		イタリアンサラダ 人参 ポターージュ	鶏肉 卵 牛乳 ベーコン 生クリーム	米 大麦 パター 油 砂糖 じゃがいも	トマトジュース 玉ねぎ エリンギ グリンピース キャベツ きゅうり ピーマン 人参 クリームコーン パセリ	644	15.0	32.0
12	火	麦ご飯		鯖の味噌煮 もやしとコーンの和え物 吉野汁	牛乳 さば 味噌 だし 削り節 油揚げ 豆腐	米 大麦 砂糖 片栗粉	ねぎ 生姜 もやし コーン 小松菜 人参 大根 椎茸	596	17.7	30.1
13	水	中華丼		野菜チップス 巨峰	豚肉 いか 海老 うずら卵 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 キャベツ ねぎ さやえんどう かぼちゃ ごぼう 巨峰	578	14.5	26.2
14	木	ご飯		和風ハンバーグおろしソースかけ 小松菜のお浸し 茄子の味噌汁	牛乳 豚肉もも挽き肉 豆腐 卵 かつお節 だし 削り節 油揚げ 味噌	米 油 パン粉	玉ねぎ 人参 大根 レモン 小松菜 もやし 茄子 さやいんげん	566	18.1	27.3
15	金	胚芽パン		鮭とポテトのグラタン コロコロサラダ かぶと野菜のスープ	牛乳 鮭 チーズ ベーコン	胚芽パン 油 じゃがいも 小麦粉 パター 砂糖	玉ねぎ マッシュルーム ほうれん草 大根 きゅうり 人参 きくらげ かぶ かぶ(葉)	571	19.4	35.3
19	火	ご飯		鶏肉のピリ辛焼き キャベツと胡瓜の中華サラダ 春雨スープ	牛乳 鶏肉 豆腐	米 ごま油 砂糖 油 はるさめ	生姜 にんにく キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ きくらげ チンゲンサイ	579	15.5	30.5
20	水	刻みきつねうどん		ツナサラダ 黒砂糖蒸しパン	鶏肉 蒸しわかまぼこ 油揚げ だし 削り節 牛乳 まぐろ 卵	うどん 油 砂糖 小麦粉	人参 しめじ ねぎ さやえんどう キャベツ きゅうり	614	16.0	26.7
21	木	ご飯		焼き豆腐の中華煮 野菜ナムル 炒りこんにやく	牛乳 豚肉 海老 焼き豆腐	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 こんにやく	人参 椎茸 筍 ねぎ グリンピース もやし ほうれん草 生姜 にんにく	599	18.4	26.1
22	金	さつま芋ご飯		小魚の南蛮漬け 青梗菜のおかか和え 味噌汁	牛乳 わかさぎ かつお節 だし 削り節 だし昆布 油揚げ わかめ 味噌	米 さつまいも ごま 小麦粉 片栗粉 油 砂糖	玉ねぎ パセリ チンゲンサイ コーン 大根 ねぎ	575	15.3	29.1
25	月	たらこスパゲッティ		コールスローサラダ アップルケーキ	たらこ いか のり 牛乳 卵	スパゲッティ 油 パター 砂糖 小麦粉	玉ねぎ マッシュルーム しめじ ピーマン キャベツ 人参 きゅうり りんご	652	15.0	30.0
26	火	わかめご飯		ふくさ卵蒸し 五目きんぴら 味噌汁	わかめ 牛乳 豆腐 だし 削り節 卵 鶏肉 だし煮干 味噌	米 大麦 油 砂糖 ごま油 糸 こんにやく ごま じゃがいも	椎茸 筍 ねぎ 蓮根 人参 ごぼう さやいんげん 大根 小松菜	590	16.7	27.6
27	水	ガーリックトースト		大豆のトマト煮 三色ソテー 花みかん	牛乳 大豆 ベーコン 豚肉	食パン マーガリン 油 じゃがいも パター	にんにく 人参 玉ねぎ トマトピューレー コーン ほうれん草 みかん	556	17.0	35.0
28	木	ご飯		蒸し鶏のごまだれかけ 野菜のオイスター炒め ワンタンスープ	牛乳 鶏肉	米 砂糖 ごま ごま油 油 ワンタンの皮	ねぎ 生姜 にんにく 人参 キャベツ もやし 筍 玉ねぎ 小松菜	614	16.3	29.5
29	金	舞茸ご飯		鯖の塩焼き 菊花お浸し 月見団子汁	油揚げ 牛乳 さば 豆腐 だし 削り節 だし昆布 鶏肉	米 白玉粉	舞茸 ほうれん草 白菜 菊 かぼちゃ 人参 椎茸 大根 ねぎ	626	17.8	29.9

	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	595	16.8	29.1	353	95	2.3	3	253	0.36	0.52	29	2.2	5.9