



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 g	脂肪 %
		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 冷凍みかん	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	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ きゅうり りんご みかん	775	26.6	20.8
3	火	ご飯		魚のマヨネーズ焼き いんげんの辛し醤油 茄子の味噌汁	牛乳 鮭 卵 かつお節 油揚げ だし 削り節 味噌	米 油 マヨネーズ	しめじ えのきたけ 生姜 小松菜 もやし 人参 玉ねぎ 茄子 さやいんげん	809	37.1	30.4
4	水	ミルクパンコッペ		ジャーマンオムレツ スティック野菜 ヌードルスープ 梨	牛乳 ウインナー 卵 生クリーム 鶏肉	ミルクパン 油 バター じゃがいも ヌードル	玉ねぎ バセリ 大根 きゅうり 人参 にんにく キャベツ 生姜 梨	770	32.6	34.1
5	木	じゃこ入りご飯		かぼちゃのコロッケ いんげんの辛し醤油 味噌汁	ちりめんじゃこ 牛乳 豚挽き肉 脱脂粉乳 卵 だし 煮干 豆腐 味噌	米 大麦 ごま マッシュポテト 油 バター 小麦粉 パン粉	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 さやい んげん キャベツ 大根 えの きたけ ねぎ 小松菜	879	28.8	24.1
6	金	ご飯		焼き豆腐の中華煮 きゅうりと春雨のピリ辛 ミニトマト	牛乳 豚肉 海老 うずら卵 だし 削り節 焼き豆腐	米 油 でん粉 ごま油 はるさ め 砂糖	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 玉ねぎ キャベツ きゅうり ミニ トマト	822	33.9	26.3
9	月	かやくご飯		利休焼き いんげんと豚肉の炒め 物 しそきゅうり	鶏肉 油揚げ 牛乳 たら いわ し すり身 味噌 豚肉 だし 削り 節 豆腐 卵	米 砂糖 こんにやく でん粉 ご ま 油	椎茸 人参 グリンピース 生姜 玉ねぎ ねぎ さやいんげん きゅうり ゆかり 小松菜	775	36.8	26.2
10	火	焼きそば		ポテトドッグ 野菜の甘酢漬	豚肉 いか 海老 牛乳 卵	油 中華めん じゃがいも 小麦 粉 砂糖	人参 玉ねぎ 筍 椎茸 キャベ ツ もやし ビーマン きゅうり 大 根	794	29.7	24.1
11	水	ご飯		生揚げの肉詰め煮 磯浸し 田舎汁	牛乳 生揚げ 豚挽き肉 だし 削 り節 のり 味噌	米 でん粉 砂糖 こんにやく じゃがいも	きくらげ ねぎ 生姜 グリンピー ス もやし キャベツ ほうれん草 人参 ごぼう 大根	797	30.0	25.2
12	木	カレーライス		チーズ入り茹で野菜 梨	豚肉 生クリーム 牛乳 チーズ	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 トマト りんご グリンピース キャベツ きゅうり 梨	860	26.1	24.4
13	金	押し麦ご飯 カミカミデー		いかの変わりソースかけ じゃこ入り大根サラダ 白玉汁	牛乳 いか ちりめんじゃこ わ かめ 豆腐 だし 削り節 蒸しか まぼこ	米 大麦 でん粉 小麦粉 油 砂糖 ごま油 白玉粉	玉ねぎ 大根 きゅうり 筍 人参 ねぎ 小松菜	786	30.0	21.5
17	火	わかめご飯		厚焼き卵 切干大根の炒め煮 味噌汁 りんご	わかめ 牛乳 豚挽き肉 卵 さ つま揚げ だし 削り節 豆腐 味 噌	米 油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 人参 切り干し大根 椎 茸 さやいんげん ねぎ 小松菜 りんご	789	30.2	23.7
18	水	ご飯		小魚の天ぷら ごま梅酢和え じゃが芋のそぼろ煮	牛乳 わかさぎ 卵 豚挽き肉 だし 削り節	米 小麦粉 油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	小松菜 人参 キャベツ 梅肉 玉ねぎ 椎茸 さやえんどう	788	28.3	23.3
19	木	スパゲッティナポリタン		フォカッチャ イタリアンサラダ	ベーコン 豚肉 チーズ 牛乳	スパゲッティ 油 小麦粉 砂糖 バター	人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり	823	29.5	25.6
20	金	ご飯		鯖の文化干し 菊花お浸し 大豆の甘辛揚げ さつま汁	牛乳 塩さば 大豆 鶏肉 だし 削り節 豆腐 味噌	米 でん粉 油 砂糖 こんにやく さつまいも	小松菜 菊 ごぼう 大根 人参 ねぎ	865	37.0	28.6
24	火	きのこうどん		おはぎ ツナ入り茹で野菜 梨	だし 削り節 鶏肉 油揚げ 牛乳 きな粉 まぐろ(油漬) わかめ	うどん 里芋 もち米 米 砂糖 ごま 油	ごぼう 人参 えのきたけ しめじ ねぎ レモン もやし 小松菜 梨	852	29.3	23.8
25	水	三色ピラフ		鶏肉のアップルソース焼き 野菜いろいろピクルス じゃが芋とベーコンスー	牛乳 鶏肉 ベーコン	米 バター 油 砂糖 じゃがいも	人参 コーン いんげん りんご ピーマン きゅうり セロリー 大 根 とうがらし キャベツ 小松菜	757	27.8	27.6
26	木	きびご飯		しゅうまい じゃこ入り茹で野菜 チンゲンサイと卵のスー	牛乳 豚挽き肉 ちりめんじゃこ 豆腐 卵	きび 米 しゅうまいの皮 でん粉 油 砂糖	生姜 椎茸 筍 玉ねぎ もやし 人参 チンゲンサイ セロリー	812	31.7	25.6
27	金	二色サンド		ホワイトシチュー 豆と野菜のマリネ 巨峰	チーズ 牛乳 豚肉 生クリーム 大豆	食パン ジャム 黒砂糖パン 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂 糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム バセリ 枝豆 きゅうり 蓮根 巨 峰	837	29.9	34.9
30	月	栗ご飯		さんまの生姜煮 お浸し 吉野汁	牛乳 さんま かつお節 だし 削 り節 鶏肉 豆腐	むき栗 米 もち米 砂糖 でん 粉	生姜 ねぎ チンゲンサイ 人参 もやし 筍 小松菜	797	30.0	28.2

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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	810	30.8	23.6	395	120	3	3.8	292	0.45	0.62	39	3.2	5.5
1食当たり基準	830	34.3	23.1	450	120	4	3	300	0.5	0.6	30	2.5	6.5