



# 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	チキンカレー		豆と野菜のマリネ デラウエア	鶏肉 牛乳 大豆	米 大麦 油 じゃがいも パター 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 りんご トマト 枝 豆 きゅうり 蓮根 ぶどう	687	22.2	27.2
3	火	ご飯		豚肉のスタミナみそ焼き いんげんときゃべつのサ ラダ 豆腐汁	牛乳 豚肉 味噌 だし削り節 豆腐 油揚げ	米 砂糖 油	にんにく さやいんげん キャベ ツ もやし 人参 ねぎ 小松菜	590	27.6	29.7
4	水	八宝麺		じゃが芋のから揚げ かりかりじゃこサラダ	豚肉 いか 海老 うずら卵 牛 乳 ちりめんじゃこ	中華めん 油 でん粉 ごま油 じゃがいも 砂糖 ごま	生姜 にんにく 筍 人参 キャベ ツ 椎茸 ねぎ 小松菜 もやし きゅうり	601	23.9	29.4
5	木	ご飯		つくね焼き 磯浸し 茄子の味噌汁	牛乳 鶏肉 卵 味噌 のり だし 削り節 油揚げ	米 パン粉 ごま油 砂糖	筍 椎茸 ねぎ にんにく 生姜 小松菜 人参 チンゲンサイ 茄 子 玉ねぎ さやいんげん	631	27.5	28.0
6	金	キャロットラ イス		魚のステーキソース焼き コーンスローサラダ マッシュポテト オニオンスープ	牛乳 鮭 ベーコン	米 砂糖 パター じゃがいも 油	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり りんご しめじ バセリ	599	25.9	22.5
9	月	ご飯		生揚げと海老の炒め煮 大根ときゅうりのピリ辛 漬け 梨	牛乳 生揚げ 海老	米 油 じゃがいも 砂糖 でん粉 ごま ごま油	にんにく 椎茸 たけのこ キャ ベツ いんげん 大根 きゅうり 梨	614	23.6	24.8
10	火	高菜じゃこ ご飯		厚焼き卵 青梗菜のお浸し 炒りこんにやく 味噌汁	ちりめんじゃこ 牛乳 鶏肉 卵 かつお節 だし削り節 油揚げ 味噌	米 ごま油 油 砂糖 こんにやく	高菜漬 玉ねぎ 人参 椎茸 グ リンピース チンゲンサイ えのき たけ 大根	595	24.4	27.1
11	水	茄子入り ミートソース		グリーンポテト シーフードサラダ	豚挽き肉 チーズ 牛乳 いか 海老	油 スパゲッティ パター じゃが いも 砂糖	茄子 にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー ピーマン トマト キャ ベツ きゅうり レモン りんご	636	25.4	33.4
12	木	ご飯		鶏肉のピリ辛焼き コーンとわかめのサラダ 包みワダン	牛乳 鶏肉 わかめ 豚挽き肉	米 ごま油 砂糖 油 ワンタン の皮	生姜 にんにく コーン きゅうり 人参 玉ねぎ 椎茸 筍 もやし ねぎ チンゲンサイ	607	23.6	29.7
13	金	発芽玄米ご 飯 カミカミデー		魚の照り焼き 蓮のきんぴら 豚汁	牛乳 さば だし煮干 豚肉 豆 腐 味噌	米 砂糖 油 ごま こんにやく 里芋	生姜 蓮根 人参 ごぼう 大根 ねぎ	644	27.9	29.1
17	火	ミルクパン		ポテトグラタン もやしと青菜のソテー ジュリアンスープ	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ ベーコン	ミルクパン 油 パター 小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ バセリ もやし 小松菜 人参 セロリー キャベツ	599	24.0	33.8
18	水	ご飯		山海揚げ 和風サラダ すまし汁	牛乳 たら いわしすり身 海老 大豆 ひじき チーズ 卵 だし削 り節 蒸しかまぼこ 豆腐	米 でん粉 油 砂糖	人参 ねぎ キャベツ きゅうり 大根 えのきたけ 水菜	595	28.5	27.4
19	木	さつま芋ご 飯		いかの薬味ソースかけ 切干大根の炒め煮 味噌汁 りんご	牛乳 いか さつま揚げ だし煮 干 あぶらあげ 味噌	米 さつまいも ごま 砂糖 油	生姜 ねぎ 切り干し大根 人参 いんげん 玉ねぎ 小松菜 りん ご	586	25.1	20.0
20	金	ジャンバラ ヤ		カップエッグ コーン入り茹で野菜 野菜スープ	豚挽き肉 ひよこまめ 牛乳 卵 ベーコン	米 パター 油 砂糖 じゃがいも	トマト 生姜 にんにく 人参 玉 ねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり コーン りん ご セロリー もやし	586	23.5	29.5
24	火	五目うどん		おはぎ ツナ入り茹で野菜	だし削り節 鶏肉 油揚げ 蒸し かまぼこ 牛乳 きな粉 まぐろ (油漬)	うどん もち米 米 ごま 砂糖 油	人参 筍 ねぎ 小松菜 大根 きゅうり	659	22.2	23.4
25	水	ご飯		豆腐と挽き肉の煮込み 野菜の塩風味 かぼちゃのバター焼き	牛乳 豚挽き肉 高野豆腐 豆腐	米 油 じゃがいも 砂糖 でん粉 ごま油 パター	にんにく 生姜 人参 筍 ねぎ グリーンピース キャベツ かぼちゃ	637	25.6	26.6
26	木	アップル トースト		コーンシチュー じゃこ入りカラフルサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 ちりめん じゃこ	食パン パター 砂糖 油 じゃが いも 小麦粉	りんご 人参 玉ねぎ コーン バ セリ キャベツ きゅうり ピーマ ン	613	20.8	33.9
27	金	ご飯		海苔の佃煮 ししゃものサクサク揚げ 野菜の生姜醤油かけ 味噌汁	牛乳 のり ししゃも だし削り節 豆腐 味噌	米 砂糖 小麦粉 でん粉 油	人参 もやし きゅうり 生姜 ね ぎ 小松菜	606	25.8	27.2
30	月	栗おこわ		さんまの塩焼き 菊花おひたし 根菜汁 梨	牛乳 さんま だし削り節 味噌	米 もち米 むぎ粟 ごま じゃが いも	小松菜 菊 大根 人参 ごぼう 玉ねぎ 梨	638	23.5	30.0

	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	617	24.8	19.2	350	105	2.2	3	250	0.34	0.51	34	2.6	4.4
1食当たり基準	650	26.8	18.1	350	50	3	2	200	0.4	0.4	20	2	5