



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 | 水 | 大豆入りドライカレー | | いか入りフレンチサラダ 冷凍みかん | 大豆 豚挽き肉 牛乳 いか | 米 大麦 パター 油 小麦粉 砂糖 | にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリー マッシュルーム ピーマン トマトピューレ キャベツ きゅうり りんご みかん | 822 | 13.9 | 23.5 |
| 2 | 木 | 黒砂糖コッパン | | ポテトグラタン コーンと もやしのサラダ 野菜 スープ | 牛乳 鶏肉 海老 生クリーム チーズ 豆腐 | 黒砂糖パン 油 じゃがいも 小 麦粉 パター 砂糖 | 玉ねぎ マッシュルーム パセリ コーン缶 もやし 人参 小松菜 | 815 | 15.5 | 32.4 |
| 3 | 金 | ご飯 | | 豚肉の生姜焼き 小魚と 大豆のかりかり揚げ か ぶときゅうりの浅漬け 味噌汁 | 牛乳 豚肉 大豆 田作り だし 煮干 豆腐 味噌 | 米 砂糖 片栗粉 油 ごま | 生姜 かぶ きゅうり かぶ(葉) 人参 キャベツ 玉ねぎ 小松菜 | 829 | 19.8 | 26.6 |
| 6 | 月 | 麦ご飯 | | 生揚げと海老の炒め煮 春雨サラダ デラウエア | 牛乳 生揚げ 海老 ハム | 米 大麦 油 じゃがいも 砂糖 片栗粉 はるさめ ごま油 | 人参 椎茸 筍 キャベツ いん げん 大豆もやし きゅうり ぶど う | 817 | 16.4 | 24.0 |
| 7 | 火 | 海の幸スパゲッティ | | じゃこ入りカラフルサラダ パンブキンケーキ | いか 海老 牛乳 ちりめんじゃ こ 卵 | スパゲッティ 油 砂糖 小麦粉 バター マーガリン | にんにく 玉ねぎ トマト缶 マッ ッシュルーム パセリ キャベツ ピーマン きゅうり かぼちゃ レーズン | 770 | 15.9 | 28.4 |
| 8 | 水 | ご飯 | | 高野豆腐入り親子煮 野 菜の味噌ドレッシングか け すまし汁(わかめ) | 牛乳 鶏肉 高野豆腐 卵 味噌 だし削り節 はんぺん わかめ | 米 砂糖 油 ごま油 | 人参 玉ねぎ 筍 たら じゃ べつ もやし きゅうり えのきたけ ねぎ | 846 | 16.9 | 28.9 |
| 9 | 木 | ミルクパン | | 鶏肉のアップルソース焼 き コロコロ茹で野菜 じゃが芋のポタージュ | 牛乳 鶏肉 生クリーム | ミルクパン 砂糖 油 パター じゃがいも | りんご 大根 きゅうり 人参 玉 ねぎ パセリ | 748 | 16.8 | 34.8 |
| 10 | 金 | 発芽玄米ご飯 | | 小魚の磯辺揚げ 肉じゃ が 沢煮わん 梨 | 牛乳 わかさぎ 青のり 豚肉 竹輪 だし削り節 鶏肉 | 米 小麦粉 油 じゃがいも 糸こ んにやく 砂糖 片栗粉 | 人参 玉ねぎ いんげん 大根 しめじ ねぎ ほうれん草 梨 | 779 | 14.4 | 22.2 |
| 13 | 月 | ご飯・大豆ふりかけ | | ひじき入り卵焼き 野菜 のからし醤油かけ 根菜 汁 | 大豆 かつお節 のり 牛乳 鶏 肉 ひじき 卵 だし削り節 油揚 げ | 米 砂糖 ごま 油 片栗粉 ご ま油 こんにやく じゃがいも | 玉ねぎ 人参 チンゲンサイ も やし ごぼう 大根 ねぎ | 769 | 16.0 | 25.7 |
| 14 | 火 | じゃこ入りご飯 | | 珍珠丸子 海藻入り中華 サラダ 中華スープ | ちりめんじゃこ 牛乳 豚挽き肉 卵 海藻サラダ だし削り節 豆 腐 | 米 大麦 ごま パン粉 片栗粉 もち米 油 ごま油 砂糖 | 生姜 椎茸 玉ねぎ 大根 きゅ うり 人参 えのきたけ きくらげ ねぎ | 877 | 15.4 | 25.5 |
| 15 | 水 | ご飯 | | さんまの生姜煮 もやし のごま酢和え 味噌汁 | 牛乳 さんま 油揚げ だし削り 節 味噌 | 米 砂糖 ごま じゃがいも | 生姜 ねぎ もやし 人参 大根 小松菜 | 817 | 14.5 | 28.6 |
| 16 | 木 | 八宝麺 | | 大学芋 ひじきのナムル | 豚肉 うずら卵 海老 いか 牛 乳 ひじき | 油 中華めん 片栗粉 ごま油 さつまいも 砂糖 水あめ ごま | にんにく 生姜 椎茸 筍 人参 玉ねぎ キャベツ チンゲンサイ もやし 小松菜 | 865 | 13.8 | 27.3 |
| 17 | 金 | ご飯 | | 豚肉と豆腐の煮込み じゃこ入りゆで野菜 り んご | 牛乳 豚肉 高野豆腐 豆腐 ち りめんじゃこ | 米 油 じゃがいも 砂糖 片栗 粉 ごま油 | にんにく 生姜 人参 筍 ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり りん ご | 795 | 15.7 | 22.5 |
| 21 | 火 | 刻みきつねうどん | | おはぎ ツナ入り野菜 | だし削り節 鶏肉 竹輪 油揚げ 牛乳 きな粉 まぐろ(油漬) | うどん 砂糖 もち米 米 ごま 油 | 人参 ねぎ さやいんげん キャ ベツ きゅうり りんご 玉ねぎ | 888 | 13.8 | 24.5 |
| 22 | 水 | コーンピラフ | | 魚のムニエル スティック 野菜 ミネストローネ | 牛乳 鮭 ベーコン チーズ | 米 大麦 パター 油 小麦粉 マ カロ・スパゲッティ じゃがいも | 玉ねぎ コーン缶 パセリ 大根 きゅうり 人参 セロリー キャベ ツ トマト缶 トマトピューレ | 771 | 17.2 | 23.6 |
| 24 | 金 | ご飯 | | 揚げ豆腐の肉味噌かけ 沢庵と胡瓜の胡麻炒め 青梗菜としめじのスープ | 牛乳 豆腐 鶏肉 味噌 | 米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま油 ごま | 生姜 たら 沢庵 きゅうり 人参 にんにく しめじ チンゲンサイ ねぎ | 837 | 14.2 | 28.6 |
| 27 | 月 | 蜂蜜レモントースト | | ピーンズシチュー コー ルスローサラダ 梨 | 牛乳 豚肉 ベーコン 脱脂粉乳 大豆 | 食パン マーガリン はちみつ じゃがいも パター 油 小麦粉 砂糖 | レモン 人参 玉ねぎ パセリ マッシュルーム キャベツ りんご 梨 | 771 | 14.5 | 36.0 |
| 28 | 火 | ご飯 | | 鯖の文化干し チンゲン サイの胡麻風味和え き のこ入りけんちん汁 | 牛乳 塩さば だし削り節 油揚 げ 豆腐 | 米 ごま 砂糖 ごま油 こんにゃ く 里芋 | チンゲンサイ 人参 ごぼう 大 根 なめこ しめじ ねぎ | 795 | 18.1 | 29.2 |
| 29 | 水 | 子ぎつねご飯 | | いかのリング揚げ 青菜 ともやしのお浸し さつま 芋汁 | 鶏肉 油揚げ 牛乳 いか だし 削り節 豆腐 味噌 | 米 大麦 油 砂糖 片栗粉 こ んにやく さつまいも | 生姜 もやし 人参 小松菜 ご ぼう ねぎ | 771 | 16.9 | 22.9 |
| 30 | 木 | オムライス | | じゃこ入りピーンズサラ ダ ベーコンスープ | 鶏肉 卵 牛乳 ちりめんじゃこ ひよこまめ ベーコン だし削り節 豆腐 | 米 パター 砂糖 油 | トマトジュース 玉ねぎ しめじ グリーンピース キャベツ きゅうり 枝豆 人参 セロリー 小松菜 生姜 | 797 | 15.6 | 28.2 |

| | 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 | 809 | 15.8 | 27.2 | 399 | 134 | 3 | 3.9 | 285 | 0.45 | 0.61 | 36 | 3.3 | 5.5 |
| 1食当たり基準 | 830 | 13~20 | 20~30 | 450 | 120 | 4.5 | 3 | 300 | 0.5 | 0.6 | 35 | 2.5 | 7 |