



# 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	チキンカレー		ツナ入りサラダごまドレ風味 すいか	鶏肉 牛乳 ちりめんじゃこ ひじき まぐろ(油漬)	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 ごま 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご トマト缶 トマトピューレ キャベツ ほうれん草 すいか	686	13.1	26.5
2	木	ご飯		魚の薬味ソースかけ 肉じゃがの旨煮 味噌汁(白菜)	牛乳 鮭 豚肉 だし削り節 油揚げ 味噌	米 砂糖 ごま 油 じゃがいも こんにゃく	生姜 ねぎ 玉ねぎ 人参 さや いんげん キャベツ	593	19.2	21.6
3	金	麦ご飯		海老シウマイ 野菜ナムル わかめスープ	牛乳 鶏肉 海老 だし削り節 蒸しかまぼこ わかめ	米 大麦 砂糖 片栗粉 しゅうまいの皮 ごま油	椎茸 玉ねぎ ねぎ もやし ほうれん草 人参 生姜 にんにく	592	18.0	19.6
6	月	パンズパン		ポテトコロッケ ラタトゥユ たまごとレタスのスープ	牛乳 豚挽き肉 卵	パンズパン じゃがいも バター 小麦粉 パン粉 油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ 人参 にんにく 茄子 ズッキーニ ピーマン トマト缶 バジル 生姜 レタス	626	15.0	34.2
7	火	ご飯		鶏肉の梅マヨネーズ焼き 野菜のおかか醤油かけ 味噌汁(玉葱とじゃが芋) 巨峰	牛乳 鶏肉 かつお節 だし削り節 味噌	米 マヨネーズ じゃがいも	梅肉 キャベツ もやし 人参 小松菜 玉ねぎ 巨峰	594	15.8	26.1
8	水	あんかけ焼きそば		じゃが芋のチーズ焼き 野菜と木耳のサラダ	豚肉 竹輪 うずら卵 牛乳 チーズ	油 中華めん 砂糖 片栗粉 じゃがいも バター ごま油 ごま	生姜 玉ねぎ 筍 椎茸 人参 ピーマン もやし キャベツ きゅうり きくらげ	631	16.0	29.5
9	木	栗おこわ		さんまの塩焼き 菊花おひたし すまし汁(大根・ねぎ) 梨	牛乳 さんま だし削り節 豆腐 はんぺん	米 もち米 むき栗 ごま	小松菜 菊 大根 人参 しめじ ねぎ さやえんどう 梨	617	16.1	32.4
10	金	発芽玄米ご飯		いかのかりんと揚げ 野菜のごま和え 豚汁	牛乳 いか 豚肉 豆腐 だし削り節 味噌	米 片栗粉 油 砂糖 ごま こんにゃく じゃがいも	生姜 もやし きゅうり 人参 ごぼう 大根 ねぎ	593	17.0	25.6
13	月	麦ご飯		四味味噌豆腐 焼きししゃも かぶのナムル	牛乳 豚挽き肉 味噌 豆腐 ししゃも	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	生姜 にんにく ねぎ 人参 椎茸 筍 ザーサイ(漬物) にかぶ きゅうり	606	18.7	28.4
14	火	わかめご飯		厚焼き卵 きんぴら(蓮根・しめじ) 豆腐汁	わかめ 牛乳 鶏肉 卵 だし削り節 豆腐 油揚げ	米 大麦 油 砂糖 系こんにゃく	玉ねぎ 人参 椎茸 グリンピース 蓮根 しめじ ねぎ 小松菜	607	16.8	28.5
15	水	茄子入りミートソース		大豆入り茹で野菜 グリーンポテト	豚挽き肉 チーズ 牛乳 大豆	油 スパゲッティ バター 砂糖 じゃがいも	茄子 にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー ピーマン トマト缶 トマトピューレ きゅうり キャベツ パセリ	645	14.6	33.6
16	木	ご飯		鯖の味噌煮 小松菜のお浸し 沢煮わん	牛乳 さば 味噌 かつお節 だし削り節 鶏肉 蒸しかまぼこ	米 砂糖 片栗粉	ねぎ 生姜 小松菜 もやし 人参 椎茸 かぶ かぶ(葉)	585	17.2	26.5
17	金	ぶどうパン		マカロニグラタン スティックサラダ ジュリアンスープ	牛乳 鶏肉 海老 チーズ ベーコン	ぶどうパン マカロニ 油 小麦粉 バター 砂糖	玉ねぎ マッシュルーム パセリ 大根 きゅうり 人参 セロリー キャベツ	644	15.2	32.7
21	火	さつま芋ご飯		わかさぎの二色揚げ 昆布豆 野菜の塩風味 根菜汁	牛乳 わかさぎ 青のり 大豆 昆布 だし削り節 豆腐 味噌	米 さつまいも ごま 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも	キャベツ 人参 ごぼう 大根 ねぎ	636	15.2	23.9
22	水	ご飯		豚肉のピリ辛焼き ピーフンソテー 中華風コーンスープ	牛乳 豚肉 卵	米 ごま油 砂糖 油 ピーフン 片栗粉	生姜 にんにく 人参 筍 キャベツ ピーマン 玉ねぎ クリーム コーン缶 椎茸 小松菜	631	17.4	26.5
24	金	五目うどん		豆と野菜のドレッシング 和え おはぎ	だし削り節 鶏肉 油揚げ 蒸しかまぼこ 牛乳 大豆 きな粉	うどん 油 砂糖 もち米 米 ごま	人参 筍 ねぎ 小松菜 きゅうり 蓮根 枝豆	676	13.9	23.6
27	月	ご飯		生揚げと野菜の煮付け チンゲンサイのお浸し 巨峰	牛乳 生揚げ だし削り節 かつお節	米 砂糖 油 こんにゃく じゃがいも ふ	人参 椎茸 玉ねぎ 筍 いんげん チンゲンサイ 巨峰	608	14.0	23.7
28	火	ガーリックライス		白身魚のムニエル もやしと青菜のソテー ミネストローネ	牛乳 メルルーサ ベーコン 豚肉	米 バター 小麦粉 油 マカロニ	にんにく レモン もやし 小松菜 人参 玉ねぎ セロリー キャベツ トマト缶 トマトピューレ	598	17.0	24.7
29	水	ご飯		和風ハンバーグおろしソースかけ ブロッコリーとコーンのおかか和え 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 ブロッコリー コーン缶 茄子 さや いんげん	606	17.8	25.7
30	木	アップルトースト		秋野菜のシチュー 大豆入り茹で野菜	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 大豆	食パン バター 砂糖 油 さつまいも 小麦粉	りんご 人参 玉ねぎ ブロッコリー きゅうり キャベツ	664	13.9	35.2

	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	622	16.1	27.4	354	103	2.3	2.9	247	0.37	0.51	35	2.7	4.5
1食当たり基準	650	13~20	20~30	350	50	3	2	200	0.4	0.4	25	2	4.5