



# 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			
2	月	大豆入りドライカレー		カルシウムサラダ 梨	大豆 豚挽き肉 チーズ 牛乳 ちりめんじゃこ ひじき まぐろ	米 大麦 油 小麦粉 砂糖 バター ごま	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリー ピーマン りんご マッシュルーム キャベツ 小松菜 梨	630	14.7	28.9
3	火	ご飯		わかさぎの天ぷら 野菜のからし醤油かけ 味噌汁 炒りこんにゃく	牛乳 わかさぎ 卵 だし削り節 だし昆布 油揚げ わかめ 味噌	米 小麦粉 油 ごま油 こんにゃく 砂糖	ほうれん草 キャベツ もやし 大根 ねぎ	565	13.8	24.8
4	水	マーボー焼きそば		磯ポテト 野菜と木耳のサラダ	豚挽き肉 味噌 豆腐 牛乳 青のり	中華めん 油 片栗粉 ごま油 じゃがいも 砂糖 ごま	生姜 にんにく 椎茸 人参 ねぎ にら キャベツ きゅうり きくらげ	552	16.7	31.3
5	木	ご飯		豚肉の生姜炒め かぼちゃの煮付け なめこ汁	牛乳 豚肉 だし削り節 豆腐 味噌	米 油 片栗粉 砂糖	玉ねぎ 生姜 かぼちゃ 人参 なめこ ねぎ	581	15.3	24.3
6	金	ココアパン		白身魚のムニエル ラタトゥユ 人参ポタージュ	牛乳 ホキ ペーコン 生クリーム	ココアパンうず巻 小麦粉 バター 油 砂糖 じゃがいも	レモン にんにく 玉ねぎ 茄子 スツキーニ ピーマン トマト バジル 人参 クリームコーン パセリ	585	15.6	32.8
9	月	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 さつまいも	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	591	11.9	23.8
10	火	ご飯		おから入りハンバーグ 小松菜とコーンのお浸し 味噌汁	牛乳 豚挽き肉 鶏肉 おから卵 だし煮干 味噌	米 バター パン粉 じゃがいも	玉ねぎ 人参 小松菜 コーン ねぎ	584	14.1	24.8
11	水	オムライス		フレンチサラダ 野菜スープ	鶏肉 卵 牛乳 ペーコン	米 大麦 バター 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 人参 きゅうり セロリー	583	13.2	27.8
12	木	わかめうどん		ツナ入り茹で野菜 黒砂糖蒸しパン	だし削り節 鶏肉 油揚げ わかめ 牛乳 まぐろ 卵	うどん 油 砂糖 小麦粉	人参 筍 椎茸 小松菜 キャベツ きゅうり	656	14.9	27.9
13	金	発芽玄米ご飯		いかのザンギ 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 にんにく 小松菜 もやし 人参 ごぼう 大根 ねぎ	614	13.9	27.3
17	火	さつま芋ご飯		魚の照り焼き 菊花おひたし 月見団子汁	牛乳 さば 豆腐 だし削り節 だし昆布 鶏肉	米 さつまいも ごま 砂糖 白玉粉	生姜 小松菜 菊 かぼちゃ 人参 椎茸 大根 ねぎ	646	14.5	23.1
18	水	ご飯		西湖豆腐 中華ナムル 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	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 トマト ねぎ ピーマン もやし きゅうり	585	17.4	28.0
19	木	コーンマヨネーズパン		じゃが芋のオランダ風煮カラフルサラダ 梨	ハム 牛乳 ペーコン 豚肉 チーズ	食パン マヨネーズ 油 じゃがいも 砂糖	コーン クリームコーン 玉ねぎ 人参 いんげん キャベツ きゅうり ピーマン 梨	567	14.0	36.8
20	金	高菜じゃこご飯		厚焼き卵 五目きんぴら 味噌汁	ちりめんじゃこ 牛乳 鶏肉 卵 だし削り節 わかめ 豆腐 味噌	米 ごま油 油 砂糖 系こんにゃく ごま	高菜漬 玉ねぎ 人参 椎茸 グリンピース 蓮根 ごぼう さやいんげん 大根	586	14.9	26.1
24	火	ご飯		鮭の麦味噌焼き 肉じゃがの旨煮 沢煮わん	牛乳 鮭 味噌 豚肉 だし削り節 鶏肉 蒸しかまぼこ	米 大麦 油 じゃがいも こんにゃく 砂糖 片栗粉	玉ねぎ 人参 さやいんげん 椎茸 かぶ ねぎ かぶ(葉)	574	17.2	18.7
25	水	舞茸ご飯		竹輪の磯辺揚げ 野菜の胡麻醤油かけ 味噌汁	油揚げ 牛乳 竹輪 卵 青のり だし煮干 味噌	米 小麦粉 油 砂糖 ごま	舞茸 もやし 人参 ほうれん草 大根 キャベツ ねぎ	572	14.3	25.0
26	木	ご飯		花シュウマイ 野菜のオイスター炒め 中華スープ	牛乳 鶏肉 いわしすり身 豆腐	米 砂糖 ごま油 片栗粉 しゅうまいの皮 油 はるさめ	椎茸 玉ねぎ ねぎ 人参 キャベツ もやし きくらげ チンゲンサイ	645	13.3	21.2
27	金	茄子入りミートソース		コロコロサラダ バジルポテト	豚挽き肉 チーズ 牛乳	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 トマトピューレ 大根 きゅうり	608	13.0	32.7
30	月	ご飯		鶏肉の香味焼き 青梗菜とえのきのお浸し 金時豆の甘煮 味噌汁	牛乳 鶏肉 かつお節 金時豆 だし削り節 油揚げ わかめ 味噌	米 砂糖 ごま	生姜 ねぎ チンゲンサイ えのきたけ キャベツ	619	15.9	25.3

	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	597	14.7	26.9	348	94	2.4	2.9	267	0.37	0.52	30	2.2	6.3