



9月 献立予定表



日	主食	おかず	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	【献立 - たんぱく質 量 毎100g当量】
3 火	キーマカレー	ビーンズサラダ ぶどうゼリー	○	豚ひき肉 大豆 アガー 牛乳	米 じゃがいも 有塩バター 薄力粉 砂糖	しょうが にんにく 玉葱 セロリー にんじん りんご グリンピース キャベツ きゅうり えのきたけ ぶどうストレートジュース	730 kcal 24.4 g 25.3 g 1.4 g
4 水	ごはん	揚げじゃがいものそぼろ煮 ひじきと切り干し大根のサラダ 鶏大根スープ	○	豚ひき肉 干ひじき 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 じゃがいも 油 砂糖 かたくり粉	にんじん 玉葱 だけのご 干し椎茸 グリンピース 切干しだいこん きゅうり だいこん えのきたけ わけぎ	706 kcal 25.0 g 21.6 g 2.5 g
5 木	きな粉豆乳トースト	かぼちゃとさつま芋サラダ ポークビーンズ フルーツヨーグルト	○	きな粉 豆乳 大豆 ヨーグルト 豚肉 牛乳	食パン さつまいも マヨネーズ (17g/100g) アーモンド 薄力粉 じゃがいも 油 有塩バター 砂糖	西洋かぼちゃ セロリー 玉葱 にんじん マッシュルーム みかん缶 もも缶 パインアップル缶	746 kcal 28.6 g 26.3 g 2.7 g
6 金	わかめごはん	ししゃもの南部焼き 大根じゃこ和風サラダ 豚汁	○	炊き込みわかめ 豚肉 ししゃも みそ ちりめんじゃこ 糸削り節 木綿豆腐 油揚げ 牛乳	米 白いりごま 黒いりごま 砂糖 油 さといも 板こんにゃく	だいこん にんじん きゅうり ごぼう ねぎ	662 kcal 32.7 g 20.7 g 2.8 g
9 月	ごはん 	鮭の西京焼き 枝豆サラダ 野菜汁	○	糸削り節 しろさけ みそ 干ひじき 鶏肉 板なしかまぼこ 油揚げ 木綿豆腐 牛乳	米 黒いりごま 砂糖 油 白いりごま 板こんにゃく さといも	にんじん もやし キャベツ えだまめ ごぼう だいこん ねぎ	679 kcal 34.6 g 17.8 g 3.1 g
10 火	ごはん	えびと根菜のうまから炒め ささみのごま酢あえ きゃべつときくらげのスープ	○	むきえび 鶏肉 ベーコン 牛乳	米 かたくり粉 砂糖 油 白いりごま	しょうが 赤ピーマン キャベツ だけのご れんこん ぶなしめじ きゅうり にんじん 青ピーマン きくらげ	688 kcal 30.7 g 22.1 g 2.9 g
11 水	かやくごはん	切り干し大根入り卵焼き 野菜のおかかあえ みそ汁	○	油揚げ 鶏肉 鶏ひき肉 たまご 糸削り節 みそ 牛乳	米 砂糖 油 白いりごま	にんじん 干し椎茸 ごぼう 切干しだいこん ほうれんそう だいこん こまつな 西洋かぼちゃ ねぎ	685 kcal 30.7 g 23.0 g 3.0 g
12 木	親子丼	白和え さつま汁 くだもの	○	鶏肉 たまご 焼きのり 干ひじき 絹ごし豆腐 みそ 牛乳	米 油 砂糖 かたくり粉 白すりごま さつまいも	玉葱 干し椎茸 にんじん グリンピース えのきたけ ほうれんそう だいこん ねぎ ぶどう	694 kcal 30.9 g 18.3 g 2.8 g
13 金	コーンピラフ	白身魚のラビゴットソースかけ 海藻サラダ オニオンスープ	○	ベーコン メルルーサ わかめ 大豆 牛乳	米 有塩バター かたくり粉 砂糖 油	とうもろこし缶詰 パセリ トマト きゅうり 玉葱 キャベツ	679 kcal 27.3 g 25.5 g 3.4 g
17 火	さつまいもごはん 十五夜献立 	鶏肉の照り焼き 里芋のそぼろ煮 かぼちゃ団子汁 	○	鶏肉 鶏ひき肉 油揚げ 牛乳	米 さつまいも 黒いりごま 油 砂糖 かたくり粉 さといも	しょうが 干し椎茸 にんじん ごぼう はくさい ねぎ 西洋かぼちゃ こまつな 	687 kcal 33.6 g 18.7 g 3.0 g
18 水	ゆかりごはん	肉豆腐 のりごまあえ 吉野汁	○	豚肉 木綿豆腐 焼きのり 鶏肉 板なしかまぼこ 牛乳	米 油 しらたき 砂糖 練りごま 白いりごま さといも かたくり粉	ゆかりこ にんじん 玉葱 ぶなしめじ だけのご まいたけ ねぎ こまつな レタス きゅうり もやし えのきたけ	707 kcal 33.7 g 22.2 g 2.7 g
19 木	きのこごはん ☆3年生和食献立	鯖の蒲焼き ほうれん草のお浸し みそ汁 抹茶ミルクゼリー	○	油揚げ まさば 糸削り節 わかめ みそ アガー 牛乳	米 砂糖 かたくり粉 油 甘納豆	にんじん ぶなしめじ まいたけ 生しいたけ しょうが ねぎ ほうれんそう もやし なめこ	731 kcal 31.4 g 25.3 g 3.4 g
20 金	けんちんうどん お彼岸献立	竹輪の磯辺あげ 野菜の海苔酢和え おはぎ	○	鶏肉 焼き竹輪 ほしのり たまご きざみのり 牛乳	冷凍細うどん 油 さといも 薄力粉 白すりごま 米 もち米	ごぼう にんじん だいこん ほんしめじ ねぎ キャベツ こまつな もやし	747 kcal 35.6 g 20.8 g 4.7 g
24 火	揚げパン	スタミナサラダ ポークシチュー	○	豚肉 牛乳	コッペパン 油 じゃがいも 砂糖 薄力粉 有塩バター	キャベツ にんじん きゅうり にんにく セロリー 玉葱 しょうが トマト缶詰(ホール) マッシュルーム	723 kcal 28.9 g 33.8 g 2.8 g
25 水	鶏肉とごぼうの混ぜご飯	照り焼き豆腐ハンバーグ 野菜サラダ 豆のスープ	○	鶏肉 豚ひき肉 押し豆腐 鶏ひき肉 たまご ベーコン 大豆 牛乳	米 有塩バター 油 砂糖 パン粉 白いりごま じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん わけぎ にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり 黄ピーマン セロリー パセリ	712 kcal 33.4 g 25.7 g 3.8 g
26 木	ごはん	ふりかけ 高野豆腐と鶏肉の卵とし 野菜ときのこのゆかりあえ みそ汁	○	ちりめんじゃこ 糸削り節 塩昆布 鶏肉 凍り豆腐 たまご みそ わかめ 牛乳	米 白いりごま 砂糖 しらたき じゃがいも	にんじん だけのご 玉葱 さやいんげん こまつな もやし えのきたけ ゆかりこ	672 kcal 33.4 g 17.6 g 3.7 g
27 金	ごはん	あじのねぎみそ焼き 大根の梅和え 呉汁	○	まあじ みそ 豚肉 木綿豆腐 豆乳 大豆 牛乳	米 砂糖 白いりごま 油 さといも 板こんにゃく	にんにく ねぎ にんじん だいこん きゅうり 梅干し ごぼう	672 kcal 33.8 g 17.0 g 2.5 g
30 月	豚キムチ丼	春雨のごま風味サラダ トマトと卵のスープ みかんゼリー	○	豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐 たまご 牛乳	米 油 砂糖 かたくり粉 緑豆はるさめ 練りごま 白すりごま	にんにく しょうが ねぎ にんじん 玉葱 はくさい いら はくさい(キムチ漬) だいずもやし きゅうり トマト 温州蜜柑ジュース みかん缶	767 kcal 30.6 g 25.6 g 3.2 g

☆天候、交通などの食材の入荷状況により食材を変更する場合があります。