

9月の献立表

日 に ち	曜 日	献立				材料と体内の働き			エネルギー (タンパク質)
						エネルギー (黄)	タンパク質 (赤)	ビタミン (緑)	
		主食	主菜	副菜・汁物	牛乳	働く力や熱になる	血や肉になる	体の調子を整える	kcal [g]
1	火	麻婆豆腐丼		中華スープ オレンジゼリー	○	米 米粒麦 でんぷん 砂糖 サラダ油 ごま油	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 粉寒天 赤みそ	たまねぎ にんにく しょうが にんにく グリーンピース だけのこ 小松菜 干しいたけ オレンジジュース	587 [22.2]
2	水	焼肉ごはん		変わり漬け みそ汁	○	米 米粒麦 じゃがいも 砂糖 サラダ油	牛乳 豚肉 焼き竹輪 冷凍豆腐 油揚げ みそ赤みそ	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ 小松菜 しょうが 大根 もやし	562 [23.8]
3	木	ごはん	さばの ごまみそ焼き	ピリカラこんにゃく 豆腐と卵のスープ	○	米 胚芽米 でんぷん 砂糖 ごま ねりごま サラダ油 ごま油	牛乳 豚肉 鶏肉 さば 卵 冷凍豆腐 赤みそ	小松菜 たまねぎ にんじん だけのこ さやいんげん 干しいたけ 糸こんにゃく	608 [28.9]
4	金	チーズトースト	ポークシチュー	ゆで野菜変わりソース	○	食パン 小麦粉 じゃがいも 砂糖 サラダ油 マーガリン	牛乳 豚肉 大豆 きんとき豆 スライスチーズ	たまねぎ にんじん にんにく もやし 小松菜 ｷｰﾙﾄﾞﾏﾄ ﾏｯｼｭｰﾙﾑ	621 [27.1]
7	月	ごはん	ひじき入り 鶏つくね	きんぴらごぼう 呉汁	○	米 米粒麦 じゃがいも 砂糖 でんぷん 砂糖 サラダ油	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ 大豆 赤みそ ひじき	しょうが にんじん ごぼう 大根 ねぎ 小松菜 こんにゃく	580 [26.9]
8	火	炊き込みごはん	9/9 重陽の節句 鮭の 菊花あんかけ	みそ汁  	○	米 米粒麦 まめふ でんぷん サラダ油 油	牛乳 鮭 冷凍豆腐 油揚げ みそ 赤みそ	にんじん ごぼう キャベツ もやし 小松菜 さやいんげん 大根 なす えのきだけ 干しいたけ	575 [24.6]
9	水	9/8 ハヤシライスの日 ハヤシライス		洋風卵スープ  梨	○	米 米粒麦 小麦粉 じゃがいも でんぷん サラダ油	牛乳 豚肉 ベーコン 卵	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ セロリ ｷｰﾙﾄﾞﾏﾄ ﾏｯｼｭｰﾙﾑ 梨	596 [19.6]
10	木	スパゲティミートソース		野菜スープ チョコモッチー	○	スパゲティ 小麦粉 米粉 砂糖 サラダ油	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 豆乳 ミックスチーズ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ セロリ ﾏｯｼｭｰﾙﾑ	638 [25.4]
11	金	かば焼きごはん		糸寒天のごま酢あえ みそ汁	○	米 胚芽米 でんぷん 砂糖 ごま 油	牛乳 さんま 冷凍豆腐 油揚げ みそ 赤みそ 糸寒天	もやし にんじん きゅうり 大根 キャベツ 小松菜 たまねぎ えのきだけ	639 [23.4]
14	月	ビビンバ		トックスープ  梨	○	米 米粒麦 トック 砂糖 サラダ油 ごま油	牛乳 豚肉 鶏肉 卵 赤みそ	もやし 小松菜 にんじん ねぎ しょうが にんにく たまねぎ 干しいたけ 梨	588 [23.9]
15	火	ひじきふりかけ ごはん	9/15 ひじきの日 鶏の 一味焼き	おひたし 田舎汁	○	米 胚芽米 じゃがいも 砂糖 サラダ油 ごま油	牛乳 鶏肉 冷凍豆腐 みそ 赤みそ 糸削り節 ひじき	ねぎ にんにく しょうが 白菜 大根 ごぼう 小松菜 しめじ こんにゃく	571 [25.5]
16	水	チキンライス	フライド フィッシュ	ジュリエヌスープ	○	米 米粒麦 小麦粉 パン粉 サラダ油 油 アーモンド	牛乳 鶏肉 ベーコン ホキ	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく 大根 キャベツ セロリ ｷｰﾙﾄﾞﾏﾄ ﾏｯｼｭｰﾙﾑ ﺋﯩﾝｼﾞ	593 [25.2]
17	木	ごはん	いかの 松風焼き	鉄火みそ  芋煮汁	○	米 胚芽米 パン粉 里芋 砂糖 ごま サラダ油 油	牛乳 鶏肉 豚肉 いか 冷凍豆腐 大豆 みそ	ねぎ しょうが にんじん ごぼう 白菜 大根 たまねぎ 小松菜 だけのこ まいたけ	600 [30.1]
18	金	丸パン	野菜コロッケ	ゆで野菜フレンチドレッシング ミネストローネ	○	丸パン 小麦粉 パン粉 マカロニ じゃがいも ポテトフレーク サラダ油 油	牛乳 豚肉 ベーコン	たまねぎ にんじん きゅうり もやし にんじん キャベツ セロリ ｷｰﾙﾄﾞﾏﾄ	650 [23.0]
24	木	古代米ごはん	さわらの 西京焼き	沢煮梅  月見団子	○	米 もち米 赤米 白玉もち でんぷん 砂糖	牛乳 豚肉 さわら 油揚げ きな粉 西京みそ	大根 もやし たまねぎ にんじん 小松菜 ごぼう 干しいたけ	601 [27.5]
25	金	きつねうどん		きゅうりとちくわの酢の物 大学いも	○	冷凍うどん さつまいも 砂糖 水あめ 油	牛乳 鶏肉 焼き竹輪 油揚げ 生わかめ	白菜 大根 にんじん 小松菜 ねぎ もやし きゅうり 干しいたけ	599 [22.7]
28	月	わかめごはん	ししゃもの ごま揚げ	もやしとちくわの甘酢煮 肉じゃが みかん	○	米 米粒麦 小麦粉 じゃがいも 砂糖 ごま ごま油 サラダ油 油	牛乳 豚肉 ししゃも 焼き竹輪 わかめ あおのり	もやし きゅうり さやいんげん たまねぎ にんじん こんにゃく みかん	621 [24.5]
29	火	パエリア風ピラフ	スペインの料理 スパニッシュ オムレツ	マカロニスープ 	○	米 米粒麦 マカロニ じゃがいも 砂糖 サラダ油	牛乳 鶏肉 いか むきえび 卵 ダイスチーズ	たまねぎ ｷｰﾙﾄﾞﾏﾄ にんにく にんじん キャベツ 小松菜 セロリ ﾏｯｼｭｰﾙﾑ	583 [27.2]
30	水	ツナポテトドッグ		野菜の豆乳スープ ピーチゼリー	○	ショートング パン じゃがいも でんぷん 砂糖 サラダ油 マヨネーズ	牛乳 鶏肉 ベーコン ツナ 白いんげん豆 豆乳 生クリーム 粉寒天	たまねぎ キャベツ にんじん 小松菜 ﾊｾﾘ ﺋﯩﾝｼﾞ 桃ｼﾞｭｰｽ	642 [24.7]
									603 [25.1]