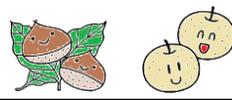




9月献立表



日曜	献立名			体の組織を作る食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーとなる食品群		エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	一口メモ
	主食	飲み物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
				魚・肉・卵 豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	米・パン・めん いも類・砂糖	油脂 種実		
1月	ごはん	牛乳	ハヤシライス ツナサラダ	豚肉 ツナ		にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく	ごはん じゃがいも	米ぬか油 ドレッシング	730 24.0 21.0	今月の世界の料理はブラジル料理の「フェジョアーダ」です。ブラジルの国民食とも言われるもので、豆や豚肉を煮込んだ料理です。また、ブラジルではフェジョアーダの付け合わせとしてケールを使ったソテーが定番だそうです。ブラジルを感じてみてくださいね！
2火	ミルクパン	牛乳	カレーうどん ごまみそ和え フローズンヨーグルト	鶏肉 みそ なると	ヨーグルト 牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ キャベツ もやし	パン うどん 砂糖	米ぬか油 すりごま	816 29.9 26.2	
3水	ごはん	牛乳	鶏肉のチリソース炒め トック入りわかめスープ	鶏肉	わかめ 牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ えのきたけ しょうが にんにく	ごはん トック 砂糖 ごま油 片栗粉	米ぬか油 ごま油	727 25.9 19.6	
4木	パーカーハウス	牛乳	ハンバーグデミグラスソースがけ かぼちゃサラダ ABCスープ	鶏肉 豚肉 ベーコン うずらの卵	牛乳	かぼちゃ にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり マッシュルーム キャベツ りんご	パン 砂糖 マカロニ	米ぬか油 マヨネーズ	755 23.2 21.1	
5金	ごはん	牛乳	韓国風焼き肉 きのこのキムチ和え ニラ玉スープ	豚肉 卵 ベーコン	牛乳	にんじん にら	たまねぎ ねぎ ごんにやく えのき しめじ きゅうり キャベツ	ごはん 砂糖 ごま油 片栗粉	米ぬか油 ごま油	724 31.9 21.7	
8月	ごはん	牛乳	さばの西京焼き 茎わかめのきんぴら 豆乳入り豚汁	さば 豚肉 さつま揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	ごぼう ごんにやく ねぎ だいこん しょうが	ごはん 砂糖 ごま じゃがいも	米ぬか油 ごま	778 36.0 26.6	
9火	はちみつパン	牛乳	鶏と野菜の和風スパゲティー 梨ゼリーあえ	鶏肉	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ しめじ もも パイン ナタデココ	パン スパゲティー ゼリー	米ぬか油	786 29.1 21.1	
10水	中華風混ぜごはん	牛乳	(中華風混ぜごはんの具) コーン焼売 2こ 坦々ワントンスープ	焼き豚 なると 豚肉 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん	たけのこ ねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ	ごはん 砂糖 ごま油 ワンタン	米ぬか油 ごま油 ねりごま	713 28.4 19.1	
11木	ツイストロール	牛乳	オムレットマトソースがけ 三色ソテー 大麦のスープ	卵 ツナ ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ トマト マッシュルーム ブロッコリー コーン	パン 砂糖 じゃがいも おおむぎ	米ぬか油	733 30.4 26.0	
12金	わかめごはん	牛乳	じゃがいもの南蛮煮 大根ときゅうりの梅サラダ	豚肉 厚揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり ピーマン だいこん 梅	ごはん じゃがいも 砂糖	米ぬか油	723 30.6 18.4	
16火	コッペパン	牛乳	太田焼きそば ごぼうサラダ メープルシロップジャム	豚肉 かつお節	牛乳	にんじん	キャベツ もやし ごぼう だいこん きゅうり	パン 中華麺	米ぬか油 ごま	761 27.4 24.6	
17水	豚丼	牛乳	(豚丼の具) ポテトもち バターコーンのお味噌汁	豚肉 みそ 鶏肉 豆腐	チーズ 牛乳	にんじん	たまねぎ しらたき だいこん ねぎ コーン	ごはん 砂糖 じゃがいも	米ぬか油 バター	764 30.6 23.6	★太田市の野菜 今月も新鮮な野菜が太田市の農家さんから届きます！新鮮でおいしい野菜も取り入れています。
18木	ごはん	牛乳	さばの味噌煮 れんこんのきんぴら 鶏つみれ汁	さば さつま揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん	れんこん ごんにやく ほうれん草 ごぼう だいこん ねぎ	ごはん ごま油 ごま 砂糖	813 31.1 24.0		
19金	★世界の料理 ブラジル★ ごはん	牛乳	フェジョアーダ ケールとキャベツのソテー 梨	豚肉 大豆 ウインナー レッドキドニー	牛乳	ケール	たまねぎ にんにく キャベツ コーン 梨	ごはん 米ぬか油	723 30.5 21.2		
22月	ごはん	牛乳	カラフルチンジャオロース 太田市産米粉のすいとん	豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	たけのこ エリンギ ピーマン ほうれん草 ごまつな 干しいたけ	ごはん 砂糖 米ぬか油 すいとん ごま油 片栗粉	739 31.1 19.4		
24水	ごはん	牛乳	ソースメンチカツ 塩だれキャベツ 具だくさんスタミナ汁 一口ゼリー	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん 大豆 もやし ねぎ	ごはん 砂糖 米ぬか油 ドレッシング	836 29.2 27.9	大久保さん	
25木	宝泉五輪のため給食カット (ご家庭よりお弁当持参でお願いします。)										
26金	ごはん	牛乳	チキンカレー ひじきとお豆のサラダ	鶏肉 ツナ ミックスビーンズ	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご プルーン 枝豆 キャベツ	ごはん 油 じゃがいも マヨネーズ	765 22.4 24.8	飯塚さん	
29月	ごはん	牛乳	骨なしチキンだっす きゅうりのピリ辛和え とんこつ春雨スープ	鶏肉 豚肉 なると	牛乳	にんじん にら	だいこん 枝豆 しょうが きゅうり キャベツ もやし メンマ	ごはん 米ぬか油 春雨 ごま油 ごま 砂糖	771.0 30.3 25.7	たまねぎ	
30火	そばろごはん	牛乳	(そばろごはんの具) ナムル チンゲンサイと餃子のジンジャースープ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん ほうれん草	枝豆 しょうが ねぎ だいこん もやし しめじ えのき チンゲンサイ	ごはん 米ぬか油 じゃがいも ごま 砂糖	754 30.5 25.5		

※野菜類はすべて加熱してあります。

※都合により献立および食材等を変更する場合があります。

※太字野菜は、太田市産の野菜です。地域農家の方に感謝をしておいしくいただきます。