



9月 献立表



日	曜	献立		体の組織を作る食品群			体の調子をととのえる食品群		エネルギーとなる食品群		エネルギー(kcal)
		主食	飲み物	おかず など	1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 油脂 種実	たんぱく質(g) 脂質(g)
2	月	始業式									
3	火	アップルパン	牛乳	パンネのミートソース煮 コールスローサラダ	豚肉 おから	牛乳	トマト	りんご こんにゃく たまねぎ マッシュルーム トマト グリルピース キャベツ きゅうり	パン マカロニ	油 バター	731 27.2 21.6
4	水	ごはん	牛乳	みそだれ焼肉 一口きゅうり 春雨スープ	豚肉 みそ ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン パプリカ	たまねぎ ねぎ 生姜 にんにく きゅうり もやし 干しいたけ	ごはん 砂糖 春雨	油 ごま油 ごま	680 29.3 18.4
5	木	ココアパン	牛乳	照焼きチキン ジュリエンスープ 梨	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ 梨	ココアパン じゃがいも		697 30.7 23.1
6	金	麦ごはん	牛乳	なすカレー コーンサラダ	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ なす りんご にんにく 生姜 コーン キャベツ きゅうり	麦ごはん じゃがいも 砂糖	油	766 23.8 19.7
9	月	ごはん	牛乳	さつまいものかき揚げ ・天丼のたれ わかめの酢の物 田舎汁	ツナ 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ	きゅうり 大根 ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも さつまいも	油	817 23.1 27.4
10	火	黒食パン	牛乳	オムレツデミグラスソース ミネストローネ 冷凍みかん	卵 ベーコン 白いんげん豆	牛乳	にんじん トマト	マッシュルーム たまねぎ キャベツ セロリ みかん	黒食パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	油	724 27.4 20.3
11	水	ごはん	牛乳	麻婆豆腐 こんにゃくサラダ	豚肉 豆腐 みそ ツナ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ ねぎ にんにく 生姜 干しいたけ キャベツ こんにゃく きゅうり レタ	ごはん 砂糖 ごま油 片栗粉	油	711 28.1 22.7
12	木	背割ジャぱん	牛乳	ソースも丸ごと太田焼きそば フルーツゼリーあえ	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ もやし みかん パイン 黄桃 バナナ	コッパン 中華麺 ゼリー	油	794 26.9 20.0
13	金	ごはん	牛乳	さんまの蒲焼き 里芋のとぼろ煮 なめこ汁	さんま 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	ごぼう こんにゃく なめこ 大根 ねぎ	ごはん 砂糖 里芋 片栗粉	油	782 28.9 25.6
16	月	敬老の日									
17	火	ロールパン	牛乳	チキンナゲット オータムシチュー じゃこサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳 かたくりいわし 生クリーム	にんじん 小松菜	たまねぎ しめじ キャベツ	ロールパン さつまいも 砂糖	油 ごま ごま油	839 32.1 33.0
18	水	ごはん	牛乳	ハバグケチャップソース カラフルサラダ 水餃子スープ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん パプリカ	キャベツ きゅうり コーン 紫キャベツ たまねぎ 干しいたけ	ごはん 砂糖 小麦粉 片栗粉	ごま油	802 27.9 22.2
19	木	チャーシュー風混ぜ ごはん (ごはん)	牛乳	(チャーシュー風混ぜごはんの具) コーンシウマイ ワンタンスープ	豚肉 鶏肉 チャーシュー 卵 なた	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく コーン たまねぎ ねぎ もやし キャベツ	ごはん 小麦粉	油 ごま油	694 27.0 19.9
20	金	ごはん	牛乳	いわしの生姜煮 じゃがいもの南蛮煮 昆布漬	いわし 鶏肉 生揚げ	牛乳 昆布	にんじん ピーマン	生姜 たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん 砂糖 じゃがいも 片栗粉	油	784 32.6 23.2
23	月	振替休日									
24	火	ナン	牛乳	キーマカレー ABCスープ ヨーグルト	豚肉 パン おから うずら卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン	こんにゃく たまねぎ にんにく 生姜 キャベツ	ナン じゃがいも マカロニ	油 バター	810 35.9 33.5
25	水	ごはん	牛乳	タラの野菜あんかけ きんぴら 鶏団子のすまし汁	タラ 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	もやし ごぼう たまねぎ こんにゃく 大根 キャベツ ねぎ 生姜	ごはん 砂糖 片栗粉	油 ごま油 ごま	720 29.8 20.5
26	木	ぶどうパン	牛乳	鶏肉と大豆のソテー 太田のモロヘイヤすいとん りんご	鶏肉 大豆 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん ピーマン モロヘイヤ	たけのこ 干しいたけ 大根 ねぎ たまねぎ りんご ぶどう	パン 砂糖 じゃがいも 片栗粉 小麦粉	油	826 35.7 26.9
27	金	スタミナごはん (ごはん)	牛乳	(スタミナごはんの具) 厚焼玉子 秋味けんちん汁	豚肉 おから 卵 豆腐	牛乳	にんじん	こんにゃく 枝豆 生姜 にんにく 大根 ねぎ ごぼう しめじ なす	ごはん じゃがいも 砂糖	油 ごま ごま油	722 30.9 25.0
30	月	ごはん	牛乳	マスのねぎみそ焼き 切干大根の炒め煮 かきたま汁	マス みそ 油揚げ 卵 さつま揚げ	牛乳	にんじん にら	ねぎ 切干大根 干しいたけ たまねぎ キャベツ	ごはん 砂糖 じゃがいも 片栗粉	油	704 33.3 17.9

※都合により献立を変更する場合がありますので、御了承ください。

※地場産野菜と旬の食材を使った献立は、太字になっています。【ねぎ・じゃがいも・なす・モロヘイヤ】