

9月の献立表

日付	曜日	献立名				主に使われている材料			エネルギー Kcal
		主食	主菜	副菜	その他	血や肉を作る	体の調子を整える	力や熱を作る	幼小中(中盛り)
2	月	ハッシュドビーフ		シーザーサラダ 野菜スープ	牛乳 ぶどう	牛肉 ベーコン 卵 粉チーズ 牛乳 生クリーム	にんにく 玉ねぎ 人参 レタス きゅうり 小松菜 白菜 テラウエ ア	米 じゃがいも オリーブオイル クルトン マヨネーズ バター	531 708 885
3	火	ご飯	赤魚の煮つけ	揚げ出し豆腐 さつまい	牛乳	赤魚 木綿豆腐 鶏もも肉 牛乳	いんげん 人参 万能ねぎ 玉ねぎ 大根 長ネギ こんにゃく	米 片栗粉 調合油	379 506 632
4	水	じゃこご飯	豚肉のネギレモンソ ース	青菜とえのきのお浸し みそ汁	牛乳 キウイフルーツ	じゃこ 豚肉 牛乳	小松菜 長ネギ にんにく もやし キャベツ 白菜 えのき しめじ わかめ キウイフルーツ	米 調合油 はちみつ	492 656 820
5	木	ご飯	アジの竜田揚げ	冬瓜のそぼろあんかけ かきたま汁	牛乳	アジ 鶏挽肉 卵 牛乳	キャベツ もやし 冬瓜 人参 万能ねぎ 玉ねぎ 小松菜	米 片栗粉 調合油	482 642 803
6	金	パン	茄子のミートグラタン	もやしとコーンのサラダ 野菜スープ	牛乳 ミルクココア	牛乳 チーズ 豚挽肉 牛挽肉	玉ねぎ 人参 にんにく なす ズッキーニ もやし 小松菜 レタ ス コーン きゅうり キャベツ	パン マカロニ バター	513 684 855
9	月	ご飯	手羽元と大根の煮物	野菜のおかか和え みそ汁	牛乳 冷凍バイン	手羽元 卵 牛乳	大根 人参 いんげん 小松菜 もやし きゅうり しめじ 白菜 冷凍バイン	米 調合油	509 678 848
10	火	ご飯	いわしの梅煮	もやしとハムの和え物 みそ汁	牛乳	いわし ロースハム 牛乳	しょうが 長ネギ 梅干し もやし きゅうり コーン レタス キャベツ えのき	米 里芋	413 550 688
11	水	ご飯	鶏肉のみそ漬け焼き	じゃこのサラダ オクラと卵のスープ	牛乳 梨	鶏肉 じゃこ 卵 牛乳	キャベツ しめじ 小松菜 もやし 人参 オクラ 梨	米 調合油 ごま油	378 504 630
12	木	五目あんかけ焼きそば		バンバンジーサラダ わかめスープ	牛乳	豚肉 えび いか ウズラの卵 鶏胸肉 牛乳	人参 しめじ きくらげ 白菜 たけのこ チンゲン菜 キャベツ ミントマ ト きゅうり わかめ もやし	中華麺 ごま油	531 708 885
13	金	さつまいも ご飯	サバのから揚げ	ひじきの煮物 お月見団子汁	牛乳 ぶどう	さば さつまいも揚げ 大豆 鶏肉 牛乳	キャベツ 玉ねぎ 人参 ひじき ごぼう 舞茸 大根 長ネギ 小松菜	米 もち米 さつまいも 油揚げ 白玉団子	524 698 873
17	火	鶏ごぼう ご飯	手作りさつまいも揚げ	青菜の磯部和え みそ汁	牛乳	鶏肉 タラのすり身 はんぺん 卵 木綿豆腐 牛乳	ごぼう 人参 枝豆 長ネギ 大根 サラダ菜 小松菜 しめじ なめこ	米 押し麦 調合油	441 588 735
18	水	セルフホットドック キャベツソテー		ポテトサラダ コーンチャウダー	牛乳 バナナ 1/2	ロングウインナー ロースハム ベーコン 牛乳 生クリーム	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ サラダ菜 ミントマト コーン マッシュルーム	パン じゃがいも バター	506 674 843
19	木	ご飯 焼きのり	焼き鮭 きんぴらごぼう	青菜のおろし和え みそ汁	牛乳	鮭 豚肉 牛乳	ごぼう 人参 小松菜 しめじ 大根 白菜 わかめ	米 ごま油	421 562 702
20	金	鶏ときのこの クリームスパゲティ		コンビネーションサラダ 野菜スープ	牛乳 りんご	鶏肉 牛乳 ツナ缶 牛乳	玉ねぎ ほうれん草 しめじ コーン マッシュルーム きゅうり 水菜 キャベツ レタス 人参 りんご	スパゲティ バター オリーブオイル じゃが芋	510 680 850
24	火	けんちんうどん		小魚のから揚げ 野菜のごま酢和え	牛乳 おはぎ	厚揚げ 小魚 牛乳	しめじ ごぼう 大根 人参 小松菜 もやし 大根	うどん 里芋 おはぎ	473 630 788
25	水	ご飯	かじきのフライ	かぼちゃサラダ 野菜スープ	牛乳 オレンジ	カジキ 卵 クリームチーズ 生クリーム ロースハム 牛乳	キャベツ 人参 ミントマト かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ えのき もやし オレンジ	米 じゃがいも マヨネーズ	450 600 750
26	木	ご飯	麻婆茄子	春雨サラダ すまし汁	牛乳	豚挽肉 ロースハム 牛乳	なす 長ネギ たら ピーマン きゅうり レタス 小松菜 大根 きくらげ	米 ごま油	464 618 773
27	金	ゆかりご飯	カレイの和風あんかけ	キャベツとわかめのナムル みそ汁	ヨーグルトプリン いちごソース	カラスガレイ 牛乳 ヨーグルト	白菜 水菜 生姜 キャベツ 人参 きゅうり わかめ 小松菜 しめじ	米 調合油	455 606 758
30	月	パン	鶏肉のピザ風焼き	たまごサラダ かぶとベーコンのスープ	牛乳	鶏肉 チーズ 卵 ベーコン 牛乳	ピーマン 人参 きゅうり キャベツ ミニトマト かぶ 玉ねぎ	パン 調合油 マヨネーズ	512 683 854

※献立は、食材等の都合により、変更になる場合があります。