



9月献立表

日	曜日	献立名			食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える			
1	金	チリビーンズライス		いか入りフレンチサラダ デラウエア	豚挽き肉 大豆 ひよこまめ チーズ 牛乳 いか	米 大麦 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖	トマトピューレ にんにく 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ きゅうり りんご ぶどう	731	14.4	22.2
4	月	わかめご飯		魚の香味焼き 切干大根の炒め煮 味噌汁	わかめ 牛乳 鮭 油揚げ だし 煮干 豆腐 味噌	米 ごま ごま油 砂糖 油 じゃがいも	生姜 ねぎ 切り干し大根 椎茸 人参 さやいんげん えのきたけ	727	20.0	22.9
5	火	ご飯		揚げ豆腐の肉味噌かけ 茹で野菜 チンゲンサイとしめじのスープ	牛乳 豆腐 鶏肉 味噌	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま油	生姜 にら もやし 人参 きゅうり コーン しめじ チンゲンサイ ねぎ	841	14.6	30.8
6	水	キャベツ入りガーリックパスタ		フォカッチャ ツナ入り茹で野菜	ベーコン 豚肉 牛乳 まぐろ わかめ	スパゲッティ 油 小麦粉 砂糖 パター	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ レモン もやし 人参 小松菜	766	15.4	27.1
7	木	ご飯		厚焼き卵 菊花お浸し 味噌汁 梨	牛乳 鶏肉 卵 だし削り節 油揚げ わかめ 味噌	米 油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ 人参 小松菜 菊 ねぎ 梨	724	15.6	28.7
8	金	ご飯		いかの照り焼き じゃが芋の旨煮 味噌汁 カミカミ佃煮	牛乳 いか 豚肉 竹輪 だし削り節 だし煮干 豆腐 味噌 煮干し	米 大麦 油 じゃがいも 系こんにやく ふ 砂糖 ごま	生姜 人参 玉ねぎ さやいんげん 大根 ねぎ 小松菜	744	19.6	17.1
11	月	海老ピラフ		鶏肉のアップルソース焼き ほうれん草とコーンのソテー ベーコンスープ	海老 牛乳 鶏肉 ベーコン 豆腐	米 パター 砂糖 油	人参 玉ねぎ グリンピース りんご ほうれん草 もやし コーン セロリー 小松菜 生姜	737	18.0	31.1
12	火	ご飯		ザーサイ豆腐 じゃが芋のチーズ焼き じゃこ入り茹で野菜	牛乳 豚肉 豆腐 チーズ ちりめんじゃこ	米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも	生姜 にんにく ザーサイ 人参 筍 椎茸 チンゲンサイ もやし	795	17.4	27.1
13	水	ごまご飯		小魚のカレー揚げ 野菜の味噌ドレッシング かけ 根菜汁	牛乳 きびなご 味噌 だし削り節 油揚げ	米 大麦 ごま 小麦粉 油 砂糖 ごま油 こんにやく じゃがいも	生姜 キャベツ もやし きゅうり 人参 ごぼう 大根 ねぎ	759	14.4	30.2
14	木	フレンチトースト		秋野菜のシチュー ビーンズサラダ りんご	卵 牛乳 鶏肉 生クリーム ひよこまめ	食パン 砂糖 パター 油 さつまいも 小麦粉	玉ねぎ 人参 ブロッコリー かぶ しめじ キャベツ きゅうり 枝豆 りんご	757	15.5	35.0
15	金	ご飯		パンパンジー きゅうりと春雨のピリ辛ニラ卵汁	牛乳 鶏肉 だし削り節 卵	米 ごま 砂糖 ごま油 はるさめ 片栗粉	生姜 にんにく ねぎ きゅうり 人参 玉ねぎ にら	741	16.2	29.4
19	火	ハヤシライス		チキンサラダ 巨峰	大豆 豚肉 牛乳 鶏肉	米 大麦 油 じゃがいも パター 小麦粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー トマトピューレ しめじ グリンピース キャベツ きゅうり 巨峰	843	14.8	27.2
20	水	五目うどん		水菜とツナの和え物 甘納豆蒸しパン	だし削り節 鶏肉 油揚げ 蒸しかまぼこ 牛乳 まぐろ 卵	うどん 油 砂糖 小麦粉 パター 甘納豆	人参 大根 筍 ねぎ 水菜 きゅうり	790	14.6	25.5
21	木	ご飯		白身魚のチリソース 野菜ナムル 中華スープ	牛乳 メルルーサ だし削り節 豆腐	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま	ねぎ にんにく 生姜 もやし 人参 ほうれん草 えのきたけ きくらげ	767	16.3	25.5
22	金	ジャンバラヤ		ハムエッグ バジルサラダ 野菜スープ	豚挽き肉 牛乳 ハム 卵 鶏肉	米 パター 油 砂糖 じゃがいも	トマトジュース 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり 小松菜	717	16.0	31.6
25	月	ご飯		魚のもみじ焼き 野菜のおかかかけ けんちん汁	牛乳 ホキ チーズ かつお節 だし削り節 油揚げ 豆腐	米 マヨネーズ ごま油 こんにやく じゃがいも	人参 小松菜 もやし ごぼう 大根 ねぎ	751	17.7	30.7
26	火	炒めそばの五目あんかけ		人参サラダ もちもちポテト	豚肉 いか 海老 牛乳 まぐろ	中華めん 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま じゃがいも ながいも	生姜 にんにく 人参 椎茸 筍 玉ねぎ 白菜 チンゲンサイ もやし キャベツ らっきょう	732	16.7	31.8
27	水	ご飯		豚肉の柳川風 大根のゆかり和え すまし汁	牛乳 豚肉 蒸しかまぼこ 卵 だし削り節 豆腐 わかめ	米 油 砂糖	椎茸 人参 ごぼう 玉ねぎ みつば 大根 ゆかり ねぎ	749	17.2	25.0
28	木	胚芽パンズ		かぼちゃのコロッケ コールスローサラダ オニオンスープ	牛乳 豚挽き肉 脱脂粉乳 卵 ベーコン	胚芽丸パン マッシュポテト 油 パター 小麦粉 パン粉	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 キャベツ パセリ	801	14.9	32.0
29	金	ご飯		鯖の文化干し チンゲンサイの生姜醤油かけ みたらし団子 味噌汁	牛乳 塩さば だし削り節 だし 昆布 味噌 油揚げ	米 白玉粉 上新粉 砂糖 片栗粉	チンゲンサイ 人参 生姜 玉ねぎ 大根 えのきたけ にら	830	17.3	26.6

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	765	16.3	27.9	374	115	3	3.7	313	0.43	0.62	34	2.7	7.5