

9月の献立表

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
				赤: 血や肉、骨や歯を作る	黄: 熱や力のもとになる	緑: 体の調子を整える			
1	火	○	・コッペパン ・ごぼうサラダ ・スパイシートマト煮こみ	牛乳 みそ ベーコン 鶏肉 (鶏ガラ)	コッペパン 米ぬか油 じゃが芋 上白糖 ごま油 ごま	ごぼう 玉ねぎ にんじん とうもろこし(缶詰) きゅうり トマト(缶詰・ケチャップ) にんにく	622	23.5	
2	水	○	・ゆかりごはん ・厚揚げの五目煮 ・野菜のごま和え	牛乳 生揚げ 豚肉 (かつお節)	こめ 片栗粉 米ぬか油 上白糖 ごま油 しらたき ごま	しょうが たけのこ もやし 白菜 にんじん 椎茸 赤じそ(ゆかり) 小松菜 ほうれん草	606	23.4	
3	木	○	・本格麻婆豆腐丼 ・切干大根ナムル☆6年水泳記録会☆	牛乳 豆腐 みそ 豚肉 (鶏ガラ)	こめ 米ぬか油 上白糖 片栗粉 ごま油 ラー油 ごま カキ油	にんにく しょうが 大根(切干し大根) ねぎ キャベツ 小松菜 にんじん	596	23.6	
4	金	○	・ごはん ・粉ふきいも ・青菜のみそ汁 ・魚の和風ステーキ(ニンニク風味)	牛乳 かじきまぐろ 油揚げ みそ (かつお節)	こめ 米ぬか油 じゃが芋	にんにく パセリ にんじん 大根 しめじ 小松菜 ねぎ	603	26.5	
7	月	○	・きなこ揚げパン ・果物(冷凍みかん) ・肉団子入り野菜スープ	牛乳 大豆(きなこ) 豚肉 たまご 豆腐 (鶏ガラ)	コッペパン ごま 上白糖 米揚げ油 片栗粉 ごま油 春雨	にんにく しょうが にんじん 椎茸 ねぎ 白菜 みかん	601	23.3	
8	火	○	・わかめごはん ・筑前煮 ・からし和え	牛乳 鶏肉 油揚げ さつま揚げ (かつお節)	こめ 米ぬか油 上白糖 じゃが芋 こんにゃく	わかめ ごぼう にんじん たけのこ 椎茸 もやし さやいんげん 小松菜	593	23.1	
9	水	○	・パプリカライスクリームソースがけ ・オニオンスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 調理乳 チーズ 生クリーム (鶏ガラ)	こめ 米ぬか油 バター 小麦粉	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム(缶詰) パセリ もやし	625	18.6	
10	木	○	・まごご飯 ・焼きししゃも ・実だくさんみそ汁	牛乳 大豆 ししゃも 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ (かつお節)	こめ ごま 米ぬか油	にんじん 大根 白菜 小松菜 ねぎ	615	32.0	
11	金	○	・ごはん ・回鍋肉 ・ねぎスープ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 (鶏ガラ)	こめ ごま油 三温糖 片栗粉 米ぬか油	しょうが にんにく ピーマン キャベツ 玉ねぎ 椎茸 わかめ	603	24.5	
14	月	○	・キャロットライス ・ビーフンスープ ・コロコロ鮭のチーズ焼き	牛乳 鮭 チーズ 豚肉 豆腐 (鶏ガラ)	こめ ごま油 ごま 米ぬか油 じゃが芋 ビーフン	にんじん にんにく 玉ねぎ とうもろこし(缶詰) しょうが グリーンピース 白菜 ねぎ 小松菜	651	29.3	
15	火	○	・ごまご飯 ・じゃがいものそぼろ煮 ・野菜の甘酢和え	牛乳 豚肉 (かつお節)	こめ ごま 米ぬか油 じゃが芋 上白糖 くず粉 片栗粉	しょうが 玉ねぎ にんじん グリーンピース 大根 きゅうり	625	21.3	
16	水	○	・食パン(+いちごジャム) ・ツナと豆のオムレツ ・洋風スープ	牛乳 マグロツナ(缶詰) 金時豆 たまご 調理乳 ベーコン (鶏ガラ)	食パン いちごジャム 米ぬか油	玉ねぎ にんじん 小松菜 ピーマン (セロリー)	610	25.6	
17	木	○	・ジャンバラヤ ・果物 ・キャベツとコーンのスープ	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン レンズ豆 (鶏ガラ)	こめ 米ぬか油 バター	にんにく セロリー キャベツ にんじん 玉ねぎ セロリー ピーマン(赤・青・黄) パセリ マッシュルーム(缶詰)	586	20.2	
18	金	○	・二色丼ぶり ・野菜たっぷりすまし汁	牛乳 鶏肉 大豆 たまご (かつお節)	こめ 米ぬか油 三温糖	のり にんじん 大根 えのきたけ 小松菜 (こんぶ)	629	30.9	
21	月		☆敬老の日☆						
22	火		☆国民の休日☆						
23	水		☆秋分の日☆						
24	木	○	・カレーライス ・福神漬 ・わかめサラダ	牛乳 豚肉 (鶏ガラ)	こめ 大豆 米ぬか油 じゃが芋 上白糖 バター 小麦粉 ざらめ糖 ごま ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 大根(福神漬) キャベツ きゅうり わかめ トマト(ケチャップ)	721	21.0	
25	金	○	・ソース焼きそば ・フルーツ白玉 ((27日・十五夜にちなんで))	牛乳 豚肉	米ぬか油 中華麺 上白糖 水あめ 白玉粉	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン 青のり パイン・黄桃・みかん・りんご・寒天(缶詰)	654	21.5	
28	月	○	・ごはん ・鯖のみそ煮 ・きゅうりの香り漬け 五目汁	牛乳 鯖 みそ 豚肉 豆腐 かまぼこ (かつお節)	こめ 上白糖 片栗粉	しょうが きゅうり にんじん 大根 しめじ 白菜 ねぎ 小松菜	648	30.2	
29	火	○	・栗おこわ ・鶏の照り焼き ・じゃがいものみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ (かつお節)	こめ もち米 粟 ごま 片栗粉 三温糖 じゃが芋	にんじん 玉ねぎ 小松菜 (昆布)	638	25.7	
30	水	○	・ショートニングパン・コーンコロッセ・ポイルキャベツ 《☆5年移動教室》・チンゲンツァイとしめじのスープ	牛乳 豚肉 調理乳 チーズ たまご 鶏肉 豆腐 (鶏ガラ)	ショートニングパン 米ぬか油 ごま油 じゃが芋(ポテトフレーク) バター 小麦粉 パン粉 片栗粉	にんじん 玉ねぎ とうもろこし(缶詰) キャベツ にんにく しょうが しめじ チンゲンツァイ	714	26.4	

★食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。野菜はすべて加熱処理してあります。