

2020年  
9  
月  
の  
献  
立

日	曜日	牛乳	献立				主な食品と働き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			主食	主菜	副菜	デザート	主に体の組織を作る		主にエネルギーになる		主に体の調子を整える		
							魚・肉・卵・豆製品	乳類・小魚・海藻	穀類・芋・砂糖	油脂	緑黄色野菜	その他の野菜	
1	火	○	チキンカレー		フレンチサラダ		鶏肉 いんげん豆	牛乳	米 じゃが芋 はちみつ 小麦粉 砂糖	油 バター	にんじん	にんにく 生薑 たまねぎ キャベツ きゅうり	894 27.3
2	水	○	ごはん	いわしハンバーグ	酢味噌和え	お麩のすまし汁	いわし 鶏肉 豆腐 大豆 卵 みそ	牛乳 わかめ	米 パン粉 砂糖 焼きふ	ごま油 油	にんじん しそ 小松菜	たまねぎ 生薑 大根 もやし 白菜 えのきたけ しいたけ ねぎ キャベツ	834 33.8
3	木	○	ビビンバ		モロヘイヤスープ		豚肉 みそ 鶏肉 豆腐	牛乳	米 砂糖 片栗粉	ごま油 油	にんじん 小松菜 モロヘイヤ	にんにく 生薑 たまねぎ ぜんまい しいたけ もやし	769 32.1
4	金	○	高野豆腐の卵とじ丼		生姜汁	ほうじ茶 プリン	豚肉 高野豆腐 卵 厚揚げ ゼラチン	牛乳 寒天 生クリーム	米 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	油	にんじん みつば	たまねぎ ごぼう しめじ 大根	890 35.2
7	月	○	味噌ラーメン		じゃがバター醤油	冷凍桃	豚肉 みそ	牛乳	中華めん 砂糖 じゃが芋	油 ごま ごま油 バター	にんじん	生薑 にんにく たまねぎ キャベツ コーン もやし ねぎ 桃	791 27.4
8	火	○	昆布ごはん	菊花蒸し	わさび醤油和え	油揚げのみそ汁	豚肉 鶏肉 豆腐 卵 油揚げ みそ	昆布 牛乳	米 砂糖 パン粉 片栗粉 もち米 こんにゃく	油 ごま油	にんじん 小松菜	ねぎ しいたけ 生薑 もやし キャベツ 白菜 大根	788 30.3
9	水	○	タッカルビ丼		ねぎスープ		鶏肉 豚肉		米 砂糖 片栗粉	油 ごま油	にんじん	にんにく 生薑 ねぎ たまねぎ キャベツ 白菜 もやし しいたけ	839 32.2
10	木	○	さつまいもごはん	ししゃもの唐揚げ	糸寒天サラダ	かぶの和風汁	ツナ 鶏肉	昆布 寒天 牛乳 ししゃも	米 さつまいも 片栗粉 砂糖	油 ごま	にんじん かぶ(葉)	キャベツ しめじ きゅうり かぶ	749 28.7
11	金	○	わかめごはん	揚げ豆腐	生姜和え	根菜汁	鶏肉 豆腐 卵 厚揚げ	わかめ 牛乳	米 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	油	にんじん ほうれん草	しいたけ たまねぎ ごぼう キャベツ 生薑 大根	769 29.3
14	月	○	焼き豚チャーハン		華風サラダ	なるとスープ	豚肉 鶏肉 なると	牛乳	米 麦 砂糖	油 ごま油	にんじん	生薑 ねぎ グリンピース 大根 きゅうり たまねぎ にんにく もやし キャベツ	752 28.8
15	火	○	ごはん	いかのレモン醤油	おかか和え	野菜のみそ汁	いか 厚揚げ みそ	牛乳	米 片栗粉 砂糖 じゃが芋	油	にんじん	レモン キャベツ 白菜 きゅうり たまねぎ ねぎ	752 30.5
16	水	○	ガパオライス		ビーフンスープ		鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	米 砂糖 片栗粉 ビーフン	油	ピーマン 赤ピーマン にんじん	にんにく たけのこ 黄ピーマン たまねぎ 白菜 えのきたけ	803 31.5
17	木	○	チリビーンズライス		チーズサラダ		豚肉 大豆	牛乳 チーズ	米 砂糖 片栗粉	油	にんじん トマト	にんにく 生薑 たまねぎ セロリ マッシュルーム キャベツ きゅうり	822 27.8
18	金	○	ごはん	鮭の味噌焼	ごま和え	けんちん汁	鮭 みそ 豆腐 油揚げ	牛乳	米 砂糖 麦 片栗粉 こんにゃく	ごま 油	にんじん ほうれん草	白菜 もやし ごぼう 大根 ねぎ	784 36.0
19	土	○	きのこミートスパゲティ		スパイシーポテト	キャロット ゼリー	豚肉 レンズ豆	チーズ 牛乳 アガー	スパゲティ 砂糖 小麦粉 じゃが芋	オリーブ油 油	にんじん トマト	生薑 にんにく たまねぎ マッシュルーム しいたけ エリンギ しめじ オレンジジュース	877 28.4
23	水	○	ジャンバラヤ		レモンドレッシング サラダ	ごぼうとベーコンのスープ	豚肉 ウインナー ひよこ豆 ベーコン	牛乳	米 麦 砂糖	油	トマト にんじん ピーマン アスパラガス	にんにく たまねぎ もやし マッシュルーム きゅうり レモン ごぼう コーン 大根	770 25.0
24	木	○	カレーうどん		大学芋		豚肉 かまぼこ	牛乳	うどん 砂糖 片栗粉 さつまいも みずあめ	油 ごま	にんじん	たまねぎ ねぎ たけのこ しいたけ	794 25.2
25	金	○	ごはん	さばの味噌煮	磯和え	五目汁	さば みそ 鶏肉	牛乳 昆布 のり	米 砂糖 こんにゃく	油	小松菜 にんじん	生薑 ねぎ キャベツ もやし たまねぎ かぶ	841 34.6
28	月	○	はちみつレモントースト	ポークビーンズ		マスタード和え	豚肉 大豆 ソーセージ	牛乳	食パン はちみつ 砂糖 じゃが芋	マーガリン 油	にんじん トマト	レモン キャベツ きゅうり たまねぎ	826 28.1
29	火	○	麻婆豆腐丼		春雨サラダ	おかしな 目玉焼き	豚肉 みそ 豆腐 ハム	牛乳 寒天	米 砂糖 片栗粉 春雨	油 ごま ごま油	にんじん ほうれん草	にんにく 生薑 桃 しいたけ たけのこ ねぎ もやし	916 32.2
30	水	○	ごはん	さんまの蒲焼き	しそ和え	具だくさん汁	さんま 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	米 片栗粉 砂糖 じゃが芋	油	しそ にんじん	生薑 きゅうり 白菜 キャベツ えのきたけ ねぎ	917 29.9

※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。