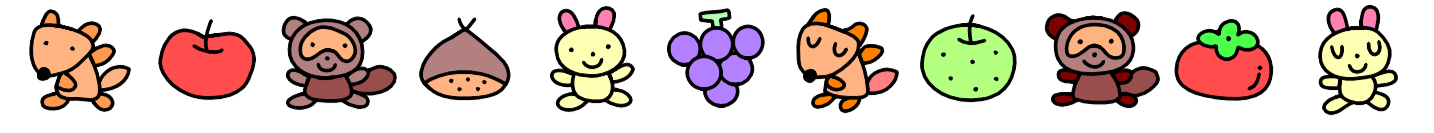


9月 献立表



実施日			献立名	主な材料とその働き						栄養量	
日	曜日	牛乳		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	木	○	ツナカレーピラフ・じゃがいもの甘辛チンゲン菜のスープ	ベーコン まぐろ缶 卵 豚肉 豆腐	コーヒー牛乳	にんじん パセリ チンゲンサイ	にんにく たまねぎ コーン しめじ	米 麦 砂糖 じゃがいも 片栗粉	米ぬか油	837	13.0
2	金	○	麦ごはん・わかめとじゃこのサラダ なす入りマーボ豆腐	油揚げ 豚肉 みそ 豆腐	牛乳 わかめ しらす干し	にんじん 水菜	きゅうり ねぎ キャベツ なす にんにく 生姜 干しいたけ	米 麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 白ごま ごま油	738	14.5
5	月	○	枝豆入り茶めし・さばの竜田揚げ もみうり・白菜みそ汁	さば みそ	牛乳	小松菜	枝豆 生姜 きゅうり ねぎ 大根 白菜	米 もち米 きび 砂糖 片栗粉 じゃがいも	黒ごま 米ぬか油	753	16.6
6	火	○	衣笠井・京風みそ汁 抹茶ケーキ	油揚げ 卵 みそ	牛乳	にんじん 水菜	干しいたけ たまねぎ 大根 グリーンピース	米 麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉 甘納豆	バター	850	15.0
7	水	○	麦ごはん・ふかのごまみそ焼き 切り干し大根のサラダ・田舎汁	さめ みそ まぐろ缶 とり肉 厚揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	切干大根 きゅうり ごぼう 大根 ねぎ しめじ 生姜	米 麦 砂糖 こんにゃく じゃがいも 片栗粉	白すりごま 白ごま 米ぬか油	778	18.5
8	木	○	ジャージャー麺 タピオカのココナッツミルク	豚ひき肉 みそ 豆みそ	牛乳	にんじん	もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ たけのこ 桃缶 パイナップル缶 みかん缶 ココナッツミルク	中華めん 砂糖 片栗粉 タピオカ	米ぬか油 ごま油	840	15.6
9	金	○	ごまごはん・2色の菊花蒸し 煮びたし・菊のすまし汁	豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ 高野豆腐 かまぼこ 卵	牛乳	にんじん 小松菜 水菜	キャベツ ねぎ 生姜 干しいたけ 白菜 菊	米 砂糖 片栗粉 もち米 しゅうまいの皮 こんにゃく	黒ごま 白ごま ごま油 ぎんなん	803	16.2
12	月	○	さつまいもごはん・鶏肉のマーマレード焼き からしあえ・利休汁	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	もやし きゅうり 大根 ねぎ	米 もち米 さつまいも マーマレード こんにゃく 砂糖	黒ごま 白すりごま 白ごま	794	16.6
13	火	○	ハッシュ・ド・ポーク パリパリサラダ・果物(ぶどう)	豚肉	牛乳 生クリーム	にんじん トマトビュレ	生姜 にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり ぶどう	米 麦 ざらめ 小麦粉 ワンタンの皮 はちみつ	米ぬか油 バター	788	11.9
14	水	○	麦ごはん・ふりかけ 豚肉の三洲煮・むらくも汁	豚肉 いか 厚揚げ 鶏肉 卵	牛乳 しらす干し 青のり	にんじん さやいんげん 小松菜	生姜 ねぎ 干しいたけ たまねぎ えのきたけ	米 麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく 片栗粉	白ごま 米ぬか油	779	18.4
15	木	○	セルフフィッシュバーガー ジャーマンポテト・キャベツスープ	ホキ 卵 ベーコン 豚肉 ひよこ豆	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ コーン	丸パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも	米ぬか油	812	18.4
16	金	○	大豆とひじきのごはん 焼き魚一ザ・五目汁	大豆 鶏肉 油揚げ むろあじ 豆腐 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん にら	キャベツ にんにく 生姜 大根 白菜 ねぎ	米 麦 砂糖 ぎょうざの皮 じゃがいも こんにゃく ちくわぶ 片栗粉	米ぬか油 ごま油	762	17.6
22	木	○	きびごはん・さばのピリ辛焼き 五目豆・きのこ汁	さば 大豆 豆腐 みそ	牛乳 昆布 わかめ	にんじん	生姜 たけのこ ごぼう なめこ えのきたけ しめじ ねぎ	米 きび 砂糖 片栗粉 こんにゃく	白ごま	746	18.8
26	月	○	麦ごはん・生揚げのハンバーグ 茎わかめのきんぴら・みそ汁	豚ひき肉 厚揚げ レンズ豆 卵 みそ	牛乳 ひじき わかめ	あさつき にんじん	大根 生姜 ごぼう キャベツ たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 麦 砂糖 こんにゃく じゃがいも 片栗粉	米ぬか油 白ごま	757	16.9
27	火	○	しめじごはん きびなごのからあげ・吉野汁	鶏肉 竹輪 油揚げ 豆腐	牛乳 きびなご	にんじん	ごぼう しめじ 大根 ねぎ	米 もち米 片栗粉 小麦粉 里いも こんにゃく	米ぬか油	751	19.1
28	水	○	きなこトースト・大豆とコーンのシチュー オニオンドレッシングサラダ	きな粉 鶏肉 大豆	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン レモン たまねぎ	食パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	マーガリン 米ぬか油 バター	898	14.1
29	木	○	麦ごはん・いかのかりんとがらめ カリカリ油揚げのサラダ・豚汁	いか 大豆 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 キャベツ たまねぎ ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 片栗粉 砂糖 じゃがいも こんにゃく	白ごま 米ぬか油	832	16.8
30	金	○	小松菜ごはん・千草焼き たぬき汁・果物(梨)	卵 えび 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ ひじき	小松菜 にんじん	たまねぎ 干しいたけ グリーンピース ごぼう 大根 ねぎ なし	米 麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく	米ぬか油 白ごま ごま油	767	18.2

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数18回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	794	16.4	30.2	3.5	397	123	3.5	283	0.47	0.59	31	8.3