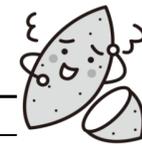


26年度



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
				赤の仲間：血や肉になる	黄の仲間：熱や力のもとになる	緑の仲間：体の調子をととのえる		
1	月	○	麻婆茄子丼 チゲスープ 茹で枝豆	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	精白米 精麦 三温糖 かたくり粉 米サラダ油 ごま油	さやいんげん にんじん たら たけのこ 干ししいたけ なす にんにく しょうが ねぎ	592	22.6
2	火	○	きなこあげパン 冬瓜と肉団子のスープ フレンチドレッシングサラダ	牛乳 きな粉 豚肉 たまご	コッペパン 上白糖 かたくり粉 三温糖 米白絞油 米サラダ油 ごま油	にんじん チンゲンサイ しょうが 干し椎茸 ねぎ とうがん キャベツ きゅうり	616	21.3
3	水	○	麦入りご飯 鮭のチャンチャン焼き もやしの高菜炒め 豚汁	牛乳 鮭 みそ 豚肉 豆腐	精白米 精麦 三温糖 こんにゃく ジャがいも バター ごま油 ごま 米サラダ油	青ピーマン にんじん 高菜漬 キャベツ たまねぎ もやし ごぼう だいこん ねぎ	593	28.3
4	木	○	ポークビーンズカレー わかめサラダ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 大豆 カットわかめ	精白米 精麦 ジャがいも 薄力粉 三温糖 米サラダ油 バター ごま油 ごま	にんじん ダイストマト缶 にんにく しょうが 玉葱 福神漬 もやし キャベツ 冷凍みかん	738	21.3
5	金	○	冷やし鶏うどん キャラメルポテト	牛乳 鶏肉 蒸しかまぼこ 油揚げ	冷凍うどん 三温糖 さつまいも 米白絞油 バター アーモンド	こまつな にんじん 干ししいたけ えのきたけ ねぎ きゅうり もやし	607	22.4
8	月	○	麦入りご飯 鯖のごま味噌焼き きゅうりと大根のピリ辛和え 月見団子汁	牛乳 鯖 みそ 鶏肉 蒸しかまぼこ 出しこぶ	精白米 精麦 三温糖 白玉粉 上新粉 ごま ごま油	にんじん こまつな だいこん キャベツ きゅうり にんにく しょうが 干ししいたけ	627	25.5
9	火	○	ねぎチャーハン ひまわり団子 えのきとわかめのスープ	牛乳 焼き豚 たまご 豚肉 鶏肉 豆腐 カットわかめ	精白米 三温糖 かたくり粉 ごま油 米サラダ油 ごま	にんじん にんにく 干ししいたけ たけのこ ねぎ しょうが とうもろこし	598	28.8
10	水	○	丸パン かぼちゃのコロッケ 糸寒天のサラダ 野菜とポテトのスープ	牛乳 豚肉 たまご 大豆 糸寒天	丸パン 乾燥マッシュポテト 薄力粉 パン粉 米サラダ油	にんじん かぼちゃ たまねぎ もやし キャベツ	615	24.3
11	木	○	舞茸ご飯 焼きししゃも 大根と里芋のそぼろ煮 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ 出しこぶ ししゃも カットわかめ	精白米 もち米 三温糖 さといも かたくり粉 米サラダ油	にんじん 葉ねぎ まいたけ ほんしめじ しょうが だいこん ねぎ	603	26.9
12	金	○	メロンパン ヌードルソテー 白花豆のシチュー	牛乳 たまご ベーコン 鶏肉 白花豆	丸パン 上白糖 薄力粉 スパゲティ マーガリン 米サラダ油 バター	にんじん 青ピーマン パセリ にんにく しょうが たまねぎ ホールコーン ぶなしめじ セロリ	706	22.9
15	月		敬老の日					
16	火	○	わかめご飯 まさご焼き 野菜の昆布和え さつまい	牛乳 押し豆腐 鶏肉 たまご 油揚げ みそ 炊き込み若布 ちりめんじゃこ 塩昆布	精白米 かたくり粉 三温糖 こんにゃく さつまいも ごま 米サラダ油	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ だいこん	596	24
17	水	○	バエリヤ ジャがいもとベーコンのスープ チーズ入りケーキ	牛乳 鶏肉 むきえび いか あさり ベーコン たまご ダイスターズ	精白米 ジャがいも 上白糖 薄力粉 米サラダ油 バター	にんじん こまつな にんにく たまねぎ マッシュルーム グリンピース セロリ	676	23.2
18	木	○	麦入りご飯 鯖のフライ・甘酢あんかけ もやしのごま酢和え ローベンタン	牛乳 鯖 たまご 鶏肉	精白米 精麦 薄力粉 パン粉 三温糖 かたくり粉 米白絞油 ごま 米サラダ油	にんじん チンゲンサイ もやし セロリ にんにく たまねぎ 干ししいたけ はくさい	595	26.3
19	金	○	パンプキンパン ハムと卵のキッシュ きのごサラダ チリコンカン	牛乳 ボンレスハム たまご 鶏肉 豚肉 うずら豆 生クリーム ピザチーズ	パンプキンパン 三温糖 ジャがいも 米サラダ油 ごま油	にんじん 青ピーマン 小松菜 ダイストマト缶 玉葱 ほんしめじ えのきたけ もやし にんにく セロリ	617	28.2
22	月	○	セサミパン 鶏肉とコーンの揚げ煮 レタススープ 冷凍パイ	牛乳 鶏肉	セサミパン ジャがいも かたくり粉 三温糖 米白絞油 米サラダ油	さやいんげん にんじん 生姜 ホールコーン セロリ にんにく 玉葱 ほんしめじ 冷凍パイ	608	22.5
23	火		秋分の日					
24	水	○	ししじゅうしい 豆腐のチャンプルー イナムドゥチ	牛乳 豚肉 ベーコン 押し豆腐 たまご みそ かつお節 出しこぶ 刻み昆布	精白米 三温糖 こんにゃく 米サラダ油 ごま	にんじん たら こまつな キャベツ もやし 干ししいたけ だいこん	605	25.3
25	木	○	さつまいもご飯 さんまの生姜煮 野菜のからし和え 根菜のごま汁	牛乳 さんま 糸削り節 豆腐 みそ 出しこぶ	精白米 もち米 さつまいも 三温糖 ジャがいも ごま	こまつな にんじん しょうが ねぎ キャベツ もやし だいこん ごぼう	634	23.6
26	金	○	生パスタのなす入りトマトソース 切干大根とひじきのサラダ くだもの(梨)	牛乳 鶏肉 豚肉 みそ まぐろ缶詰 ピザチーズ ひじき	生パスタ 三温糖 オリーブ油 米サラダ油 ごま油	パセリ にんじん トマト ダイストマト缶 にんにく しょうが たまねぎ なす 切干大根 きゅうり 果物	574	25.3
29	月	○	あぶたま丼 トマトのだご汁 くだもの(ぶどう)	牛乳 焼き竹輪 油揚げ たまご 鶏肉 蒸しかまぼこ	精白米 精麦 三温糖 薄力粉 白玉粉 米サラダ油	にんじん 糸みつば トマト こまつな たまねぎ 干ししいたけ 白菜 だいこん 果物	634	23.4
30	火	○	手作りウインナーロールパン みそドレッシングサラダ ハミセリスープ	牛乳 たまご ウインナー みそ 鶏肉	強力粉 上白糖 ジャがいも ハミセリ バター ごま 米サラダ油 ごま油	にんじん キャベツ もやし ホールコーン にんにく たまねぎ	594	21.9

★食材料の購入の都合により、献立を変更することがあります。