



9月献立表



※今月の食材に卵・甲殻類・ごまを含むものはありません。

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分	材 料 名 (●は午後おやつ)			3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01月	ごはん 豚肉のみそ炒め コーンポテト すまし汁（豆腐・わかめ・ねぎ）	573.9 24.1 16.3 1.9	米、じゃがいも、●小麦粉、●三温糖、●油、三温糖、油	●牛乳、豚もも肉、豆腐、みそ	たまねぎ、●もも、コーン、ねぎ、あさつき、わかめ	牛乳 桃ケーキ
02火	ごはん さばのソース焼き マカロニサラダ みそ汁（小松菜・油揚げ・えのき） 寒天入りフルーツポンチ	536.2 23.9 15.8 2.2	米、●麩、●黒砂糖、マカロニ、砂糖、油、三温糖	●牛乳、さば、みそ、油揚げ、ハム	バナナ、みかん、こまつな、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、えのきだけ、かんてん、にんにく	牛乳 お麩のラスク
03水	ごはん 鶏肉の照り焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁（玉ねぎ・あさつき・麩）	578.1 24.3 18.2 2.0	米、●小麦粉、●三温糖、三温糖、●油、麩、油、片栗粉	●牛乳、鶏肉、●ヨーグルト、みそ、大豆、油揚げ	たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、●コーン、あさつき、グリーンピース、しょうが	牛乳 コーンパン
04木	ポークカレーライス じゃこサラダ 乳酸菌飲料	635.8 20.3 19.7 2.0	米、じゃがいも、小麦粉、●クラッカー、●三温糖、油、三温糖	●牛乳、乳酸菌飲料、豚もも肉、牛乳、しらす干し、バター	●オレンジジュース、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、●かんてん、いちごジャム、にんにく、しょうが	牛乳 オレンジゼリーとクラッカー
05金	ごはん 鮭のコーンフレーク焼き かぼちゃの煮物 すまし汁（豆腐・大根・ねぎ）	571.9 23.0 11.6 1.4	米、●米、●三温糖、ノンエッグマヨネーズ、コーンフレーク、三温糖	●牛乳、さけ、豆腐、●みそ	かぼちゃ、だいこん、ねぎ	牛乳 五平もち
06土	ごはん 肉豆腐 野菜のお浸し みそ汁（玉ねぎ・わかめ・麩）	539.4 23.6 16.9 1.8	米、しらたき、三温糖、油、麩	●牛乳、豚もも肉、豆腐、みそ	たまねぎ、もやし、こまつな、にんじん、コーン、わかめ	牛乳 菓子（市販品）
08月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ コンソメスープ（えのき・玉ねぎ・人参）	553.6 22.6 14.0 1.4	米、じゃがいも、●小麦粉、●三温糖、●油、三温糖	●牛乳、鶏もも肉、●きな粉	にんじん、たまねぎ、マーマレード、コーン、きゅうり、えのきだけ、にんにく	牛乳 きな粉蒸しパン
09火	ごはん ほっけのネギ味噌焼き 野菜のゆかりあえ みそ汁（大根・油揚げ・あさつき）	543.2 21.9 18.1 2.1	米、●小麦粉、●油、●三温糖、三温糖	●牛乳、ほっけ、みそ、油揚げ	だいこん、もやし、キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、あさつき、しそふりかけ	牛乳 ココアクッキー
10水	ジャージャー麺 さつま芋のレモン煮 豆腐とにらのスープ ヨーグルト	609.8 23.1 13.9 1.4	焼きそばめん、さつまいも、●米、三温糖、油、砂糖、片栗粉	●牛乳、ヨーグルト、豆腐、豚ひき肉、みそ	たまねぎ、ピーマン、ねぎ、にんじん、にら、レモン、●わかめ、干しいたけ、しょうが、にんにく	牛乳 わかめごはん
11木	ごはん ポークチャップ クラッカーサラダ ジュリアンスープ	567.2 25.2 17.3 1.7	米、●食パン、クラッカー、●グラニュー糖、油、三温糖	●牛乳、豚もも肉、●バター	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、しめじ、コーン、にんにく	牛乳 ジュガートースト
12金	ごはん さわらの煮つけ 五目炒り豆腐 みそ汁（小松菜・油揚げ・玉ねぎ）	560.8 28.8 18.9 1.5	米、●三温糖、●片栗粉、三温糖、油	●牛乳、●豆乳、さわら、豆腐、鶏ひき肉、●きな粉、みそ、油揚げ	こまつな、たまねぎ、ねぎ、にんじん、ごぼう、グリーンピース、しょうが、干しいたけ	牛乳 豆乳もち
13土	豚丼 粉ふき芋 みそ汁（大根・わかめ・えのき）	548.9 23.4 16.4 1.6	米、じゃがいも、油、三温糖	●牛乳、豚もも肉、みそ	たまねぎ、だいこん、えのきだけ、あさつき、しょうが、わかめ、あおのり	牛乳 菓子（市販品）
16火	ごはん さばのカレー風味焼き 五色和え みそ汁（麩・えのき・ねぎ）	511.0 21.4 17.1 1.8	米、麩、三温糖	●牛乳、さば、みそ、かつお節	もやし、チンゲンサイ、ねぎ、にんじん、しめじ、コーン、えのきだけ、しょうが	牛乳 菓子（市販品）

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分	材 料 名 (●は午後おやつ)			3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17水	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き コーンサラダ みそ汁（かぼちゃ・玉葱・あさつき）	538.3 25.0 11.9 1.9	米、●食パン、米こうじ、油、三温糖	●牛乳、鶏もも肉、みそ	キャベツ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、●いちごジャム、コーン、あさつき	牛乳 いちごジャムサンド
18木	ごはん 豚肉の香味炒め じゃがいもの甘辛煮 みそ汁（豆腐・えのき・ねぎ）	574.6 27.5 13.8 2.2	米、じゃがいも、●スパゲティ、油、三温糖、●油	●牛乳、豚もも肉、豆腐、みそ、●しらす干し	たまねぎ、もやし、にんじん、●たまねぎ、●ほうれんそう、ねぎ、えのきだけ、にら、●しめじ、グリーンピース、●にんにく、しょうが	牛乳 しらすとほうれん草のスパゲッティ
19金	ごはん かれいの磯辺揚げ 青菜のおかか和え すまし汁（大根・麩・あさつき） バナナ	542.9 22.0 12.0 1.4	米、●小麦粉、●三温糖、油、片栗粉、小麦粉、麩、●油	●牛乳、かれい、●豆乳、●きな粉、かつお節	バナナ、キャベツ、チンゲンサイ、だいこん、にんじん、コーン、あさつき、●レーズン、●マーマレード、にんにく、しょうが、あおのり	牛乳 ビスコッティー
20土	ビビンバ丼 さつま芋の甘煮 中華スープ	590.6 19.0 17.9 1.6	さつまいも、米、三温糖、油	●牛乳、豚ひき肉、みそ	もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、あさつき、わかめ、にんにく	牛乳 菓子（市販品）
22月	ごはん タンドリーチキン スパゲッティーサラダ コンソメスープ（えのき・玉葱・人参）	536.0 22.4 14.1 1.3	米、●小麦粉、スパゲティ、●油、●三温糖、油、三温糖	●牛乳、鶏もも肉、ツナ缶	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、えのきだけ、●レーズン、レモン、にんにく	牛乳 レーズン蒸しパン
24水	ごはん 豚肉と厚揚げのみそ炒め かぼちゃのオープン焼き すまし汁（大根・麩・あさつき）	623.4 24.7 20.4 1.8	米、●小麦粉、●三温糖、●油、油、麩、三温糖	●牛乳、豚もも肉、生揚げ、みそ	かぼちゃ、だいこん、●バナナ、キャベツ、たまねぎ、あさつき	牛乳 バナナスコーン
25木	みどりの焼きそば もちもちワッフル	520.8 15.1 10.6 1.1	焼きそばめん、●米、ホットケーキミックス、油、三温糖	●牛乳、豚ひき肉、豆腐	キャベツ、にんじん、たまねぎ、●しそふりかけ	牛乳 ゆかりごはん
26金	ごはん 鮭のオーロラソースかけ 野菜の磯和え みそ汁（豆腐・油揚げ・玉ねぎ） レモンヨーグルトケーキ	617.0 27.9 15.4 1.9	米、ホットケーキミックス、●麩、三温糖、片栗粉、●バター、油	●牛乳、さけ、ヨーグルト、豆腐、みそ、油揚げ	もやし、こまつな、たまねぎ、にんじん、レモン、あおのり	牛乳 バターラスク
27土	ごはん 豚肉のしょうが焼き コールスローサラダ みそ汁（じゃが芋・玉葱・わかめ）	544.6 23.2 17.0 1.8	米、じゃがいも、油、三温糖	●牛乳、豚もも肉、みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しょうが、わかめ	牛乳 菓子（市販品）
29月	五目うま煮丼 和風サラダ みそ汁（豆腐・わかめ・ねぎ） 乳酸菌飲料	582.5 23.4 12.3 2.0	米、●米、三温糖、片栗粉、油	●牛乳、乳酸菌飲料、豚もも肉、豆腐、みそ	もやし、にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、●にんじん、●たまねぎ、しめじ、コーン、にら、●コーン、●グリーンピース、しょうが、わかめ	牛乳 カラフルピラフ
30火	ごはん ほっけの香味焼き 大根のそぼろ煮 みそ汁（油揚げ・えのき・玉ねぎ）	552.8 22.5 16.0 2.3	●さつまいも、米、●砂糖、片栗粉、砂糖、●油、油、三温糖	●牛乳、ほっけ、豚ひき肉、みそ、油揚げ	だいこん、ねぎ、たまねぎ、えのきだけ、にんじん、グリーンピース、干しいたけ、しょうが	牛乳 スイートポテト

※給与栄養目標量：エネルギー575kcal、たんぱく質23g、脂質16g、食塩相当量1.6g ※仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

