



9月 献立表



日	献立名	牛乳	主な材料			栄養価	
			(赤)筋肉・血・骨になる	(黄)熱や力になる	(緑)体の調子を整える		
3 火	わかめごはん 鶏の照り焼き 野菜のごまサラダ みそ汁	○	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ	精白米 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	にんにく しょうが もやし キャベツ にんじん 玉ねぎ だいこん えのきたけ こまつな ねぎ	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	731 kcal 30.6 g 21.9 g 3.5 g
4 水	チキンカレーライス フレンチサラダ 果物（バレンシアオレンジ）	○	牛乳 鶏肉	精白米 油 じゃがいも 砂糖 バター 小麦粉	玉ねぎ にんにく しょうが セロリー にんじん キャベツ きゅうり バレンシアオレンジ	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	845 kcal 23.1 g 27.0 g 2.3 g
5 木	麦入りごはん のりの佃煮 たまご焼き わかめ入りおひたし 豚汁	○	牛乳 のり たまご 鶏肉 わかめ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	精白米 米粒麦 砂糖 油 ごま こんにゃく じゃがいも	にんじん ねぎ こまつな もやし ごぼう だいこん	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	760 kcal 31.7 g 23.3 g 2.9 g
6 金	中華風混ぜごはん・うすら卵添え 生揚げのごまサラダ 春雨スープ	○	牛乳 鶏肉 焼き豚 うすら卵水煮 生揚げ 豚肉	精白米 油 砂糖 ごま油 ごま はるさめ	たけのこ水煮 にんじん 干しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり もやし こまつな ほうれんそう	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	729 kcal 27.9 g 23.6 g 3.7 g
9 月	豚キムチ丼 中華スープ 果物（なし）	○	牛乳 豚肉 鶏肉	精白米 油 砂糖 ごま油 ごま	にんにく 玉ねぎ にんじん もやし はくさいキムチ にら ねぎ たけのこ水煮 キャベツ チンゲン菜 なし	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	748 kcal 26.3 g 24.7 g 3.2 g
10 火	ウィンナーとコーンのピラフ 米粉のポークビーンズ コーンフレークとのりのサラダ	○	牛乳 ウィンナー 鶏肉 大豆 豚肉 のり	精白米 油 じゃがいも 砂糖 米粉 コーンフレーク	にんじん 玉ねぎ 冷凍コーン マッシュルーム にんにく トマト缶 キャベツ きゅうり こまつな	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	769 kcal 28.7 g 23.9 g 3.7 g
11 水	黒砂糖食パン 鶏肉とじゃが芋の豆乳クリーム煮 パリパリサラダ いりごと大豆の甘辛和え	○	牛乳 鶏肉 調製豆乳 大豆 いりこ	黒砂糖パン 油 じゃがいも 米粉 砂糖 ごま油 しゅうまいの皮 ごま	玉ねぎ にんじん しめじ ほうれんそう キャベツ きゅうり 冷凍コーン	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	763 kcal 29.0 g 27.1 g 2.6 g
12 木	ごはん しそひじきのふりかけ ぶりのピリ辛ソースかけ いそか和え かき玉汁	○	牛乳 ひじき かつお節 ぶり のり 豆腐 たまご	精白米 油 砂糖 ごま でんぷん	しょうが にんにく にんじん キャベツ もやし 玉ねぎ えのきたけ こまつな	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	775 kcal 36.1 g 25.9 g 3.3 g
13 金	じゃこ枝豆ごはん カレー風味肉じゃが 甘酢和え 果物（巨峰）	○	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉	精白米 油 こんにゃく じゃがいも 砂糖	冷凍えだまめ 玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ 巨峰	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	723 kcal 31.1 g 15.7 g 2.9 g
17 火	麦入りごはん 豆腐の中華煮 野菜のコチュジャン和え 果物（なし）	○	牛乳 豚肉 豆腐	精白米 米粒麦 油 砂糖 ごま でんぷん ごま油	しょうが にんじん たけのこ水煮 干しいたけ はくさい こまつな ねぎ もやし なし	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	738 kcal 30.1 g 22.0 g 3.1 g
18 水	ターメリックライス・ホワイトソースかけ 青大豆とひじきのサラダ ぶどうゼリー	○	牛乳 鶏肉 ひじき 青大豆 粉寒天	精白米 油 小麦粉 バター 砂糖 ごま油	玉ねぎ マッシュルーム にんじん 冷凍コーン パセリ キャベツ きゅうり ぶどうジュース	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	774 kcal 25.6 g 21.6 g 2.2 g
19 木	ごはん さばのねぎみそ焼き 辛し和え 沢煮椀	○	牛乳 さば 豚肉	精白米 砂糖 ごま	しょうが ねぎ もやし はくさい にんじん こまつな だいこん しめじ えのきたけ	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	732 kcal 32.8 g 23.4 g 3.2 g
20 金	じゃこチャーハン わかめ入りたまご焼き ナムル ワンタン入り担々スープ	○	牛乳 ちりめんじゃこ ひじき わかめ たまご 豚肉 みそ 調製豆乳	精白米 油 ごま油 砂糖 ごま ウェーブワンタンの皮	にんじん 干しいたけ ねぎ もやし だいこん こまつな にんにく しょうが にら	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	747 kcal 29.8 g 23.0 g 3.8 g
24 火	麦入りごはん じゃがいものそぼろ煮 レモン和え 焼きししゃも	○	牛乳 鶏肉 生揚げ ししゃも	精白米 米粒麦 油 こんにゃく じゃがいも 砂糖 でんぷん	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり レモン汁	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	791 kcal 33.2 g 22.1 g 2.9 g
25 水	野沢菜のませごはん ほっけの塩焼き ごま和え みそ汁	○	牛乳 鶏肉 ほっけ 豆腐 油揚げ みそ	精白米 油 砂糖 ごま じゃがいも	しょうが 野沢菜漬け こまつな もやし にんじん 玉ねぎ だいこん ねぎ	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	723 kcal 34.9 g 18.8 g 3.3 g
26 木	タコライス 青のりビーンズ 野菜スープ	○	牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ 大豆 あおのり ウィンナー	精白米 油 でんぷん	にんにく 玉ねぎ にんじん 冷凍コーン きゅうり キャベツ えのきたけ こまつな	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	831 kcal 37.4 g 27.6 g 2.7 g
30 月	チキンライス いかのガーリック揚げ 野菜のピクルス 洋風スープ	○	牛乳 鶏肉 ウィンナー いか ベーコン	精白米 油 でんぷん 砂糖 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム だいこん きゅうり キャベツ パセリ	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	750 kcal 31.2 g 21.5 g 3.7 g

*献立により食品が重複することがあります。

*食材等が入荷困難な場合は食材や献立を変更することがあります。食物アレルギー対応の御家庭には事前に連絡します。