



9月の献立表



日	献立名	第1・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る		第5・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる		第3・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える		エネルギー (Kcal) たんぱく 質(g)
2 火	ココア揚げパン	牛乳		コッパパン、三温糖、油				724 17.3
	マカロニサラダ		ポークハム	マカロニ、三温糖、油	コーン缶、キャベツ、胡瓜、人参、玉葱			
	キャベツのミートボールスープ		豚肉、大豆	じゃが芋、テンパン	玉葱、キャベツ、人参、小松菜、にんにく、トマト缶			
3 水	シーフードカレーライス	牛乳	ムキエビ、イカ	精白米、米粒麦、じゃが芋、小麦粉、バター	生姜、にんにく、玉葱、人参			829 24.4
	海藻サラダ		乾わかめ、茎わかめ	三温糖、胡麻油	キャベツ、人参、枝豆			
	白玉フルーツポンチ			白玉団子、上白糖	パイナップル缶、みかん缶、りんご缶、レモン			
4 木	ごはん	牛乳		精白米				662 27.8
	海苔の佃煮		焼き海苔	三温糖				
	肉豆腐		焼き豆腐、豚肉	油、コンニャク、三温糖、テンパン	白菜、人参、長葱			
	梨				梨			
5 金	鮭ごはん	牛乳	鮭	精白米、白炒り胡麻				731 27.2
	じゃが芋のそぼろ煮		豚肉	じゃが芋、糸コンニャク、三温糖、テンパン、油	人参、玉葱、干し椎茸、枝豆、生姜			
	むらくも汁		鶏肉、豆腐、卵	テンパン	人参、干し椎茸、長葱、小松菜			
8 月	ゆかりご飯	牛乳		精白米	ゆかり			673 27.4
	ししゃもの南蛮漬け		子持ちししゃも	三温糖、テンパン、油	玉葱、生姜			
	キャベツの香味和え				キャベツ、胡瓜、人参、生姜			
	吉野汁		鶏肉、干わかめ	そうめん、テンパン	人参、大根、長葱、小松菜			
9 火	じゃこ菜飯	牛乳	ちりめんじゃこ	精白米、白炒り胡麻	大根菜			634 29.3
	松風焼き		鶏肉、卵、赤味噌	白炒り胡麻、三温糖、パン粉	生姜、人参、干し椎茸、長葱			
	菊花和え			三温糖	ほうれん草、もやし、菊のり			
	すまし汁		豆腐、ちらしかまぼこ		人参、えのき茸、長葱、小松菜			
10 水	タンメン	牛乳	豚肉	蒸し中華麺、白炒り胡麻、胡麻油	生姜、にんにく、キャベツ、人参、チンゲン菜、もやし			652 26.4
	棒ギョーザ		豚肉	ギョーザの皮、胡麻油	長葱、キャベツ、干し椎茸、ニラ、生姜、にんにく			
	冷凍みかん				冷凍みかん			
11 木	とうきびごはん	牛乳		精白米	とうもろこし			667 30.7
	鮭のチャンチャン焼き		秋鮭、赤味噌	三温糖、バター	キャベツ、玉葱、人参、ピーマン			
	粉ふき芋		青のり粉	じゃが芋				
	いちごヨーグルト		ヨーグルト		アロエシロップ漬け、イチゴジャム			
12 金	ツナコーントースト	牛乳	ツナフレーク	食パン、ノンエッグマヨネーズ、油	玉葱、人参、コーン缶			651 27.4
	秋野菜のミネストローネ		鶏肉、ひよこ豆	さつま芋、三温糖、油	にんにく、玉葱、キャベツ、セロリ、人参、しめじ、トマト缶			
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ、乾わかめ	白炒り胡麻、三温糖、胡麻油	大根、人参、胡瓜、キャベツ			
16 火	キムチチャーハン	シ ョ ア	豚肉	精白米、米粒麦、白炒り胡麻、油	白菜キムチ、人参、ピーマン、にんにく、生姜			749 20.4
	トック入り卵スープ		鶏肉、卵	トック、テンパン、胡麻油	人参、大根、長葱、小松菜、干し椎茸			
	さつま芋チップス			さつま芋、粉糖、油				
17 水	わかめごはん	牛乳	わかめごはんの素	精白米、米粒麦				677 27.7
	ひじき入り卵焼き		豚肉、干ひじき、卵	三温糖、油	人参、干し椎茸、玉葱			
	磯部和え		焼き海苔		キャベツ、小松菜、人参			
	こしね汁		豆腐、油揚げ、赤味噌	里芋、コンニャク、油	干し椎茸、長葱、人参、小松菜			
18 木	焼きそばドッグ	乳	豚肉	コッパパン、蒸し中華麺、油	生姜、にんにく、人参、キャベツ、ピーマン			715 21.5
	チキンポトフ		鶏肉、ベーコン	じゃが芋、油	人参、玉葱、キャベツ、セロリ			
	人参サラダ		大豆	三温糖、油	人参、玉葱、胡瓜、コーン缶、にんにく、レモン			
19 金	ひじきとレンコンのご飯	乳	干ひじき、油揚げ、鶏肉	精白米、もち米、三温糖、油	レンコン、人参、干し椎茸			711 33.4
	ブリの照り焼き		ブリ	三温糖	生姜			
	さつま汁		豚肉、油揚げ、白味噌	さつま芋、コンニャク	大根、人参、ごぼう、ほうれん草			
24 水	武蔵野うどん	牛乳	豚肉、油揚げ	うどん、三温糖、油	玉葱、長葱、干し椎茸、小松菜			775 34.0
	竹輪の天ぷら		焼き竹輪、卵、青のり粉	小麦粉、油				
	一口おはぎ		きな粉	だまこ餅、三温糖				
25 木	小松菜チャーハン	牛乳	豚肉、ちりめんじゃこ	精白米、米粒麦、白炒り胡麻、胡麻油	人参、長葱、小松菜			736 29.7
	肉団子のもち米蒸し		豚肉	もち米、テンパン、胡麻油	玉葱、生姜、長葱、干し椎茸			
	茎わかめの中華スープ		茎わかめ、豆腐	胡麻油	ほうれん草、人参、白菜、えのき茸、生姜			
26 金	秋刀魚の蒲焼丼	牛乳	秋刀魚	精白米、白炒り胡麻、テンパン、三温糖、小麦粉、油	生姜			786 25.9
	茄子の味噌汁		油揚げ、白味噌		ナス、玉葱、人参、ほうれん草、えのき茸			
	ぶどう				ぶどう			
29 月	ガーリックフランスパン	牛乳		ソフトフランスパン、マーガリン	にんにく、パセリ			726 21.8
	ポークビーンズ		大豆、豚肉、ベーコン	じゃが芋、油、小麦粉、三温糖、バター	玉葱、人参、セロリ、トマト缶			
	ハーブチキンサラダ		鶏肉	三温糖、油	キャベツ、胡瓜、人参、にんにく			
30 火	ごはん	牛乳		精白米				734 29.7
	サバの文化干し		サバ					
	大根の梅おかか和え		カツオ削り節	三温糖	大根、胡瓜、人参、練り梅			
	キャベツ汁		豚肉、白味噌	じゃが芋、コンニャク、油	人参、キャベツ			

* 食材料の購入の都合により、献立が変更する場合がありますのでご了承ください。 9/22(月)は、お弁当をご持参ください。