

# 9月のこんだて



日	主 食	牛乳	副 食	血や肉に なる食品(赤)	熱や力に なる食品(黄)	体の調子を 整える食品(緑)	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
3	火 ひ ちゅうか 冷やし中華そば		フライドポテト きよほう 巨峰	鶏卵 ハム みそ 牛乳	冷凍ラーメン 砂糖 ごま 油 練り胡麻 揚げ油 じゃがいも	胡瓜 人参 もやし 巨峰	631 27.3
4	水 むぎいり 麦入ごはん		さかなこうみや 魚の香味焼き もやしの甘酢和え いもこ汁	鯖 みそ 豚肉 豆腐 牛乳	米 米粒麦 砂糖 ごま 油 こんにゃく じゃがいも	生姜 葱 もやし 人参 胡瓜 ごぼう 大根	604 28.5
5	木 ピザトースト		ポトフ ひよこ豆入りサラダ	ツナ ピザチーズ 豚肉 ベーコン ウインナー ひよこ豆 牛乳	食パン マヨネーズ 油 じゃがいも 砂糖 ごま	にんにく 玉葱 ビーマン 人参 セロリ きゃべつ 小松菜 胡瓜	603 25.7
6	金 ごもく 五目とりめし		や かし あ 焼きししゃも 辛子みそ和え みそ汁	鶏ひき肉 油揚げ みそ ししゃも 海藻ミックス 牛乳	米 砂糖 じゃがいも	人参 干し椎茸 ごぼう 胡瓜 さやいんげん 玉葱 もやし 小松菜 南瓜 葱	579 24.5
9	月 トマトライスの クリームソースかけ		じゃがいも入りサラダ れいどう 冷凍みかん	鶏肉 えび 生クリーム 牛乳	米 バター 油 小麦粉 砂糖 じゃがいも	セロリ 玉葱 マッシュルーム 胡瓜 きゃべつ 人参 冷凍みかん	658 22.3
10	火 あき すし 秋のちらし寿司		だいずい ひた 大豆入りお浸し すまし汁	鮭 鶏卵 きざみのり 大豆 蒲鉾 豆腐 牛乳	米 砂糖 ごま 油	干し椎茸 人参 しめじ きゃべつ さやいんげん えのきだけ 胡瓜 玉葱 小松菜	568 26.9
11	水 ひ 冷やしうどん		てん 天ぷら (さつまいも・いか) ころころきゅうり	鶏肉 いか 鶏卵 牛乳	冷凍うどん 砂糖 揚げ油 小麦粉 さつまいも	生姜 葱 玉葱 干し椎茸 人参 小松菜 胡瓜	564 23.5
12	木 セサミパン		さかな や 魚のもみじ焼き リヨネーズポテト レンズ豆のカレースープ	メルルーサ ベーコン 豚肉 レンズ豆 牛乳	セサミパン マヨネーズ じゃがいも バター 油	人参 玉葱 にんにく セロリ きゃべつ 小松菜	558 24.5
13	金 たんたん 坦々チャーハン		もやしのナムル わかめスープ	鶏卵 豚ひき肉 みそ 豚肉 豆腐 わかめ 牛乳	米 ごま油 油 砂糖 でんぷん ごま	干し椎茸 葱 小松菜 人参 生姜 にんにく もやし 玉葱 えのきだけ	565 22.3
17	火 わかめうどん		もやしと きゅうり 胡瓜のあえもの つきみだんご 月見団子	豚肉 油揚げ わかめ きなこ 牛乳	冷凍うどん ごま 砂糖 ごま油 白玉粉 小麦粉	玉葱 人参 生姜 葱 小松菜 胡瓜 もやし 南瓜	615 24.8
18	水 かぼ や どん 蒲焼き丼		からし あ 辛子と和え みそ汁	いわし みそ 牛乳	米 揚げ油 でんぷん 砂糖 ごま じゃがいも	生姜 きゃべつ 人参 小松菜 もやし 玉葱 冬瓜 茄子	569 22.4
19	木 ごもく 五目チャーハン		こさかな や 小魚のごま焼き ちゅうかふう 中華風スープ プルーン	えび 豚肉 鶏卵 豆腐 ベーコン ニギス 牛乳	米 油 ごま油 小麦粉 ごま	干し椎茸 葱 人参 にんにく 生姜 ビーマン 玉葱 もやし しめじ 青梗菜 プルーン	558 24.5
20	金 わかめごはん		ごもく たまごや いと もの 五目卵焼き 糸こんにゃくのあえ物 すまし汁	炊き込みわかめ 鶏卵 豚ひき肉 豆腐 牛乳	米 糸こんにゃく ごま 油 砂糖 ごま油 豆麩	玉葱 干し椎茸 人参 小松菜 筍 きゃべつ 胡瓜 玉葱 えのき茸	569 24.6
24	火 あ 揚げパン		とりにく や 鶏肉のマスタード焼き きゃべつのレモン醤油かけ やさい 野菜スープ	きなこ 鶏肉 ベーコン 牛乳	マーガリンパン 揚げ油 油 砂糖 マヨネーズ	にんにく きゃべつ 胡瓜 人参 レモン セロリ 玉葱 しめじ 大根 スズキーニ ホールトマト	647 25.2
25	水 ソース焼きそば		じゃがいものバター煮 フルーツポンチ	豚肉 青海苔 乳酸飲料 牛乳	蒸し中華麺 油 じゃがいも 砂糖 バター	玉葱 きゃべつ もやし 人参 果物缶 (ミカ・パイ・黄桃)	569 18.7
26	木 むぎいり 麦入ごはん		さかな しおこうじ や 魚の塩麹焼き いそ あ 磯か和え けんちん汁	鮭 刻みのり 鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	米 押し麦 塩麹 ごま油 こんにゃく じゃがいも	ごぼう 大根 葱 きゃべつ 人参 小松菜	570 27.1
27	金 こうや どうふ 高野豆腐の そぼろ丼		スパイシー豆 いなかじる 田舎汁	高野豆腐 鶏ひき肉 大豆 豆腐 油揚げ みそ わかめ 牛乳	米 砂糖 油 揚げ油 じゃがいも	生姜 人参 干し椎茸 れんこん 筍 さやいんげん 大根 葱	642 31.6
30	月 カレーライス		はなやさい 花野菜サラダ なし 梨	豚肉 牛乳	米 油 バター 小麦粉 じゃがいも チャツネ 砂糖	にんにく 生姜 セロリ 玉葱 人参 ブロッコリー カリフラワー きゃべつ 梨	637 18.8

※ 天候による作物の成長不足のため、献立を変更する場合があります。アレルギー体質の方は、献立をよく確認して気をつけましょう。