



がつ よていこんだてひょう 9月 予定献立表



| 日 曜 | 主食(主菜) | 牛乳 | 主菜・副菜・デザート | 主な使用食材 | | | エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) |
|------|---------------------------------------|----|---|---|---|--|---------------------------------|
| | | | | 血や肉になる (あかのなかま) | 熱や力になる (きいろのなかま) | 体の調子ととのえる (みどりのなかま) | |
| 3 火 | ふわふわ キーマカレー | 牛乳 | じゃがいものハニーサラダ りんご | 牛にゅう ぶた肉 大豆 とうふ | 米 麦 油 小麦粉 じゃがいも はちみつ | にんにく セロリ たまねぎ にんじん ホールトマト さやいんげん キャベツ きゅうり りんご | 651 21.1 |
| 4 水 | おぎい 麦入りごはん | 牛乳 | さばのみそ煮 磯香あえ(えのき) けんちん汁 | 牛にゅう さば みそ のり とうふ | 米 麦 さとう ごま油 こんにゃく じゃがいも | しょうが ねぎ キャベツ もやし にんじん こまつな えのきたけ ごぼう だいこん | 578 25.9 |
| 5 木 | きなこあげパン | 牛乳 | チリコンカン バジルドレッシングサラダ | 牛にゅう きなこ ぶた肉 大豆 | ミルクパン 油 さとう 小麦粉 じゃがいも | にんにく たまねぎ 赤ピーマン ホールトマト ピーマン キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし | 624 24.1 |
| 6 金 | マーボー焼きそば | 牛乳 | もやしのコチュジャンあえ ぶどう | 牛にゅう ぶた肉 みそ とうふ | おし中かめん 油 さとう てんぷん ごま油 | にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ さやいんげん きゅうり もやし ぶどう | 548 25.1 |
| 9 月 | おぎい 麦入りごはん | 牛乳 | 魚の竜田あげ もやしの甘酢あえ 田舎汁 | 牛にゅう メダイ 油あげ みそ とうふ | 米 麦 油 さとう てんぷん 白ごま ごま油 じゃがいも | しょうが もやし にんじん きゅうり だいこん ねぎ | 631 26.8 |
| 10 火 | 豚キムチ丼 | 牛乳 | 大根サラダ(ごまだれ) なし | 牛にゅう ぶた肉 | 米 麦 油 ごま油 白ごま さとう | にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさいキムチ もやし ねぎ たら だいこん きゅうり とうもろこし なし | 558 18.9 |
| 11 水 | 冷やし タンタン麺 | 牛乳 | じゃがいものケチャップあえ かき | 牛にゅう ぶた肉 みそ | 中かめん 油 さとう 白ごま ねりごま じゃがいも バター | にんにく しょうが にんじん もやし きゅうり 千ゲンサイ かき | 653 25.7 |
| 12 木 | シュガートースト | 牛乳 | ビーンズチャウダー オニオンチップサラダ | 牛にゅう ベーコン ぶた肉 レンズ豆 生クリーム | 食パン バター さとう 油 米粉 じゃがいも 小麦粉 | にんにく たまねぎ にんじん パセリ きゅうり キャベツ とうもろこし | 634 23.0 |
| 13 金 | おぎい 麦入りごはん ひじきのふりかけ | 牛乳 | 油ふ入り肉じゃが 野菜とえのきのおひたし | 牛にゅう ひじき けずり節 ぶた肉 | 米 麦 油 さとう 白ごま こんにゃく 油ふ じゃがいも | たまねぎ にんじん こまつな さやいんげん もやし えのきたけ | 554 20.9 |
| 17 火 | とりにんとう とりにんとう | 牛乳 | ごまあえ お月見ポンチ | 牛にゅう とり肉 油あげ 粉寒天 | うどん てんぷん 油 白ごま さとう 白玉粉 小麦粉 | たまねぎ にんじん ねぎ こまつな キャベツ もやし かぼちゃ みかん缶 パイン缶 もも缶 ぶどうジュース | 609 21.8 |
| 18 水 | おぎい 麦入りごはん キムムッチ (韓国風のりふりかけ) | 牛乳 | えびといかのチリソース バンサンスー わかめスープ | 牛にゅう のり えび いか とり肉 とうふ わかめ | 米 麦 ごま油 さとう 白ごま てんぷん はるさめ | にんにく しょうが ねぎ キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ | 588 25.3 |
| 19 木 | きのこと 豚肉のぼら寿司 | 牛乳 | ししゃものフライ からしあえ とうふのみそ汁 | 牛にゅう ぶた肉 のり ししゃも たまご とうふ みそ わかめ | 米 油 さとう 白ごま 小麦粉 パン粉 | しょうが 干しいたけ ぶなしめじ えのきたけ さやいんげん キャベツ にんじん もやし こまつな ねぎ | 612 26.8 |
| 20 金 | ツナパエリア | 牛乳 | スペイン風オムレツ キャベツスープ | 牛にゅう とり肉 ツナ えび いか ベーコン たまご 生クリーム ぶた肉 | 米 油 じゃがいも オリーブ油 バター | にんにく たまねぎ にんじん 赤ピーマン マッシュルーム ピーマン パセリ しょうが キャベツ こまつな | 621 29.0 |
| 24 火 | フィッシュバーガー | 牛乳 | レンズ豆のカレースープ みかん(極早生) | 牛にゅう ホキ ベーコン ぶた肉 レンズ豆 | 丸パン 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも | キャベツ にんにく セロリ たまねぎ にんじん こまつな みかん | 563 27.0 |
| 25 水 | わかめごはん | 牛乳 | とうふ入り卵焼き 野菜の塩もみ風 じゃがいものみそ汁 | 牛にゅう わかめ とり肉 とうふ たまご けずり節 みそ | 米 麦 油 白ごま さとう じゃがいも | しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり しょうが ねぎ | 557 23.9 |
| 26 木 | スパゲティ ビーンズソース | 牛乳 | みそドレッシングサラダ なめらか焼きプリン | 牛にゅう ぶた肉 大豆 チーズ みそ たまご 生クリーム | スパゲティ 油 小麦粉 さとう バター じゃがいも はちみつ | セロリ にんにく たまねぎ にんじん ホールトマト ピーマン キャベツ きゅうり とうもろこし | 677 25.0 |
| 27 金 | ホイコーロー丼 | 牛乳 | かりかりサラダ りんご(食べ比べ) | 牛にゅう みそ ぶた肉 | 米 麦 油 さとう てんぷん ごま油 ワンタンの皮 | しょうが にんにく たけのこ たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン きゅうり レモン汁 りんご | 618 21.5 |
| 30 月 | おぎい 麦入りごはん | 牛乳 | A 魚の塩こうじ焼き B とり肉の塩こうじ焼き がめ煮 だいこんのみそ汁 | 牛にゅう さけ とり肉 油あげ みそ | 米 麦 塩こうじ 油 こんにゃく さとう さといも | ごぼう 干しいたけ れんこん にんじん さやいんげん だいこん こまつな | 572 25.9 |

* 献立は都合により変更する場合があります。