

9月献立予定表

日	曜日	飲み物	献立名	赤い食品	黄色い食品	緑の食品	栄養価
				血や肉になる	はたらきから働く力になる	からだを元気にする	
3	火	MILK	カレーライス にんじんサラダ 梨	豚肉 ツナ 粉チーズ 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 さとう 油 バター 白ごま	にんじん トマトビューレ にんにく たまねぎ セロリー りんご しょうが グリーンピース ホールコーン レモン らっきょう なし	エネルギー たんぱく質 711 20.4 kcal g
4	水	MILK	揚げパン 春雨スープ 野菜の中華風味	きな粉 豚肉 うずら卵 牛乳	コッペパン さとう 春雨 油 ごま油 白ごま	にんじん こまつな だけのこ 干しいだけ しょうが ねぎ キャベツ もやし	エネルギー たんぱく質 568 21.7 kcal g
5	木	MILK	ごはん かつおでんぶ 肉じゃがうま煮 かぶのレモンしょうゆかけ	粉かつお 豚肉 けずりぶし 凍り豆腐 牛乳	米 さとう じゃがいも 白ごま 油	にんじん さやえんどう かぶの葉 たまねぎ こんにゃく かぶ レモン	エネルギー たんぱく質 648 25.7 kcal g
6	金	MILK	ソース焼きそば きゅうりの中華味 フルーツ白玉	豚肉 あおのり 牛乳	むし中華麺 さとう 白玉もち 油 ごま油 白ごま	にんじん なら たまねぎ キャベツ もやし きゅうり みかん パインアップル 黄桃	エネルギー たんぱく質 641 19.5 kcal g
9	月	MILK	ごはん 鯖のごまだれかけ 南瓜の含め煮 糸寒天と野菜の和え物	さば みそ 牛乳 糸寒天	米 さとう 白ねりごま 白すりごま 白ごま ごま油	かぼちゃ こまつな にんじん なら もやし	エネルギー たんぱく質 699 23.5 kcal g
10	火	MILK	スパゲティミートソース ビーンズサラダ ぶどうゼリー	豚肉 ひよこまめ 白いんげん豆 ツナ 粉ゼラチン 牛乳 粉チーズ 粉寒天	スパゲティ さとう 油 オリーブ油	にんじん ビーマントマトビューレ パセリ セロリー マッシュルーム きゅうり たまねぎ ぶどうゼリー	エネルギー たんぱく質 699 28.4 kcal g
11	水	MILK	ゆかりごはん 鱈の南蛮焼き けんちん汁	あじ 鶏肉 豆腐 けずりぶし 牛乳	米 さとう さといも 油	ゆかり にんじん ねぎ こんにゃく ごぼう だいこん	エネルギー たんぱく質 610 31.1 kcal g
12	木	MILK	たまごトースト クリームスープ ピクルス	鶏卵 豚肉 牛乳 粉チーズ	食パン じゃがいも 小麦粉 さとう マヨネーズ 油 バター	にんじん たまねぎ クリームコーン ホールコーン グリーンピース きゅうり だいこん セロリ	エネルギー たんぱく質 616 24.3 kcal g
13	金	MILK	ごはん 春巻き わかめサラダ 冷凍みかん	豚肉 牛乳 生わかめ	米 春巻きの皮 でん粉 春雨 油 ごま油 白すりごま 白ごま	にんじん にんにく しょうが だけのこ 干しいだけ キャベツ きゅうり 冷凍みかん	エネルギー たんぱく質 669 19.2 kcal g
17	火	MILK	さつま芋ごはん 鮭の照り焼き きゅうりのひと塩 みそ汁	鮭 けずりぶし 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳 生わかめ	米 さつまいも 白ごま	しょうが きゅうり なす ねぎ	エネルギー たんぱく質 577 31.8 kcal g
18	水	MILK	丸パン コロッケ ポイルキャベツ ベーコンと野菜のスープ	豚肉 鶏卵 ベーコン 牛乳 粉チーズ	丸パン じゃがいも ポテトパウダー 小麦粉 パン粉 油	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ もやし	エネルギー たんぱく質 656 25.0 kcal g
19	木	MILK	【食育の日】 冷やし中華 青菜とコーンのソテー 月見だんご	けずりぶし 油揚げ ハム きな粉 牛乳	生中華麺 さとう 白玉もち 油 ごま油 白すりごま	にんじん こまつな きゅうり しょうが 干しいだけ もやし ホールコーン	エネルギー たんぱく質 680 26.2 kcal g
20	金	MILK	スタミナ丼 キャベツの塩昆布かけ かきたま汁	豚肉 けずりぶし 豆腐 鶏卵 牛乳 塩昆布 生わかめ	米 でん粉 油	ビーマン にんじん こまつな にんにく しょうが たまねぎ だけのこ キャベツ ねぎ	エネルギー たんぱく質 635 29.5 kcal g
24	火	MILK	ドライカレーサンド チーズのふわふわスープ ポテト入りフレンチサラダ	豚肉 ベーコン 鶏卵 牛乳 粉チーズ	コッペパン 小麦粉 でん粉 パン 粉 じゃがいも さとう 油 バ ター	にんじん チンゲン菜 たまねぎ レーズン キャベツ きゅうり ホールコーン	エネルギー たんぱく質 622 24.8 kcal g
25	水	MILK	しめじごはん ししゃもの唐揚げ 大根とナッツのサラダ 巨峰	油揚げ 牛乳 ししゃも	米 さとう でん粉 油 カシューナッツ	にんじん さやいんげん しめじ だいこん きゅうり 巨峰	エネルギー たんぱく質 574 18.5 kcal g
26	木	MILK	わかめとじゃこのごはん 豚肉と大根のうま煮 ごま酢かけ	豚肉 うずら卵 けずりぶし じゃこ たきこみわかめ 牛乳	米 さとう さといも 油 白すり ごま	にんじん しょうが だいこん こんにゃく 白菜 もやし きゅうり	エネルギー たんぱく質 643 24.4 kcal g
27	金	MILK	黒砂糖パン マカロニのクリーム煮 ゆでブロッコリー みかん	ベーコン 鶏肉 牛乳 粉チーズ 生クリーム	黒砂糖パン 小麦粉 マカロニ 油 バター	にんじん ブロッコリー たまねぎ マッシュルーム みかん	エネルギー たんぱく質 723 26.4 kcal g
30	月	MILK	豚肉とごぼうのごはん 吉野汁 ぶどう豆	豚肉 けずりぶし 鶏肉 油揚げ 豆腐 大豆 すき昆布 牛乳	米 さとう でん粉 油	にんじん こまつな ごぼう だけのこ ねぎ	エネルギー たんぱく質 657 29.7 kcal g