



# 9月のこんだてひょう

日	曜日	牛乳	主食	副食	赤のなかま	黄色のなかま	緑のなかま	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %
1	水	○	チキンカレー	ツナ入りサラダごまドレ風味 巨峰	牛乳 鶏肉 ひじき ちりめんじゃこ まぐろ(油漬)	米 麦 油 じゃが芋 バター 小麦粉 ごま 砂糖	生姜 玉ねぎ 人参 りんご トマト缶 トマトピューレ キャベツ ほうれん草 巨峰	676	13.0	26.8
2	木	○	ご飯	魚の薬味ソースかけ 肉じゃがの旨煮 味噌汁	牛乳 鮭 豚肉 削り節 油揚げ 味噌	米 砂糖 ごま 油 じゃが芋 こんにやく	生姜 ねぎ 玉ねぎ 人参 さやいんげん キャベツ	593	19.2	21.6
3	金	○	麦ご飯	海老しゅうまい 野菜ナムル わかめスープ	牛乳 鶏肉 海老 削り節 蒲鉾 わかめ	米 麦 砂糖 片栗粉 しゅうまい皮 ごま油	椎茸 玉ねぎ ねぎ もやし ほうれん草 人参 生姜	592	18.0	19.6
6	月	○	パンズパン	ポテトコロッケ ラタトゥユ たまごとレタスのスープ	牛乳 豚挽き肉 卵	パンズパン じゃがいも バター 小麦粉 パン粉 油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ 人参 にんにく 茄子 ズッキーニ ピーマン トマト缶 バジル 生姜 レタス	628	15.0	34.3
7	火	○	ご飯	鶏肉の梅マヨネーズ焼き 野菜のおかか醤油かけ 味噌汁 梨	牛乳 鶏肉 かつお節 だし削り節 味噌	米 マヨネーズ じゃがいも	梅肉 キャベツ もやし 人参 小松菜 玉ねぎ 梨	593	15.8	26.1
8	水	○	あんかけ 焼きそば	じゃが芋のチーズ焼き 野菜と木耳のサラダ	豚肉 竹輪 うずら卵 牛乳 チーズ	油 中華めん 砂糖 片栗粉 じゃがいも バター ごま油 ごま	生姜 玉ねぎ 筍 椎茸 人参 ピーマン もやし キャベツ きゅうり きくらげ	631	16.1	29.5
重陽の節句			栗おこわ	さんまの塩焼き 菊花おひたし すまし汁	牛乳 さんま だし削り節 豆腐 はんぺん	米 もち米 むき栗 ごま	小松菜 菊 大根 人参 しめじ ねぎ さやえんどう	600	16.5	33.0
9	木	○								
かみかみデー			発芽玄米 ご飯	いかのかりんと揚げ 野菜のごま和え 豚汁	牛乳 いか 豚肉 豆腐 だし削り節 味噌	米 片栗粉 油 砂糖 ごま こんにやく じゃがいも	生姜 もやし きゅうり 人参 ごぼう 大根 ねぎ	602	16.9	26.3
10	金	○								
13	月	○	麦ご飯	四川味噌豆腐 焼きししゃも かぶのナムル	牛乳 豚挽き肉 味噌 豆腐 ししゃも	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	生姜 にんにく ねぎ 人参 椎茸 筍 ザーサイ なら かぶ きゅうり	615	18.7	29.0
14	火	○	わかめご飯	厚焼き卵 きんぴら 豆腐汁	わかめ 牛乳 鶏肉 卵 だし削り節 豆腐 油揚げ	米 大麦 油 砂糖 糸こんにやく	玉ねぎ 人参 椎茸 グリンピース 蓮根 しめじ ねぎ 小松菜	613	16.8	29.1
15	水	○	茄子入り ミートソース	大豆入りサラダ グリーンポテト	豚挽き肉 チーズ 牛乳 大豆	油 スパゲッティ バター 砂糖 じゃがいも	茄子 にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー ピーマン トマト缶 トマトピューレ きゅうり キャベツ パセリ	645	14.7	33.6
16	木	○	ご飯	鯖の味噌煮 小松菜のお浸し 沢煮わん	牛乳 さば 味噌 かつお節 だし削り節 鶏肉 蒸しかまぼこ	米 砂糖 片栗粉	ねぎ 生姜 小松菜 もやし 人参 椎茸 かぶ かぶ(葉)	585	17.2	26.5
17	金	○	ぶどうパン	マカロニグラタン スティックサラダ ジュリアンスープ	牛乳 鶏肉 海老 チーズ ベーコン	ぶどうパン マカロニ 油 小麦粉 バター 砂糖	玉ねぎ マッシュルーム パセリ 大根 きゅうり 人参 セロリー キャベツ	644	15.2	32.7
21	火	○	さつま芋 ご飯	わかさぎの二色揚げ 昆布豆 野菜の塩風味 根菜汁	牛乳 わかさぎ 青のり 大豆 昆布 だし削り節 豆腐 味噌	米 さつまいも ごま 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも	キャベツ 人参 ごぼう 大根 ねぎ	638	15.2	24.1
22	水	○	ご飯	豚肉のピリ辛焼き ピーマンソテー 中華風コンソープ	牛乳 豚肉 卵	米 ごま油 砂糖 油 ピーファン 片栗粉	生姜 にんにく 人参 筍 キャベツ ピーマン 玉ねぎ クリームコーン缶 椎茸 小松菜	632	17.3	26.5
秋のお彼岸			五目うどん	豆と野菜のドレッシング和え おはぎ	だし削り節 鶏肉 油揚げ かまぼこ 牛乳 大豆 きな粉	うどん 油 砂糖 もち米 米 ごま	人参 筍 ねぎ 小松菜 きゅうり 蓮根 枝豆	676	13.9	23.6
24	金	○								
27	月	○	ご飯	和風ハンバーグおろしソースかけ ブロッコリーとコーンのおかか和え 茄子の味噌汁	牛乳 豚肉もも挽き肉 豆腐 卵 かつお節 だし削り節 油揚げ 味噌	米 油 パン粉	玉ねぎ 人参 大根 レモン ブロッコリー コーン缶 茄子 さやいんげん	611	18.0	25.8
28	火	○	ガーリック ライス	白身魚のムニエル もやしと青菜のソテー ミネストローネ	牛乳 メルルーサ ベーコン 豚肉	米 バター 小麦粉 油 マカロニ	にんにく レモン もやし 小松菜 人参 玉ねぎ セロリー キャベツ トマト缶 トマトピューレ	598	17.1	24.7
29	水	○	ご飯	生揚げと野菜の煮付け チンゲンサイのお浸し 梨	牛乳 生揚げ だし削り節 かつお節	米 砂糖 油 こんにやく じゃがいも ふ	人参 椎茸 玉ねぎ 筍 いんげん チンゲンサイ 梨	607	14.0	23.7
30	木	○	アップル トースト	秋野菜のシチュー 大豆入り茹で野菜	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 大豆	食パン バター 砂糖 油 さつまいも 小麦粉	りんご 人参 玉ねぎ ブロッコリー きゅうり キャベツ	664	14.0	35.2

\*材料購入等の都合により献立の一部を変更することがありますので御了承ください。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	620	25.0	19	353	102	2.5	3	244	0.4	0.5	34	2.7	4.4
1食あたり基準値	650	26.8	18.1	350	50	3	2	200	0.4	0.4	25	2	4.5