

9月 献立表

*献立は都合により変更になることがあります。

◎エネルギーの基準値は830kcalです。

日	曜	献立	主に体を作るものになるもの		主にエネルギーのもとになるもの		主に体の調子を整えるものになるもの		kcal	備考
			魚・肉・卵等	乳製品・海藻等	米・パン・いも等	油・種類等	緑黄色野菜	その他の野菜		
1	水	ごはん 牛乳 厚焼き卵 にらともやしのナムル なす入り麻婆豆腐	卵 木綿豆腐 豚肉	牛乳	米 かたくり粉	油 ごま	にんじん にら	もやし キャベツ なす にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ たまねぎ たけのこ	777	
2	木	ビーフカレーライス 牛乳 いかリングフライ フルーツポンチ	牛肉 いか	牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉	油	にんじん トマト	たまねぎ セロリ にんにく しょうが みかん 桃 パイン	963	
3	金	米粉パン 牛乳 ポテトの夏野菜ソース焼き コールスロー 鶏ごぼうスープ	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	米粉パン じゃがいも かたくり粉	油	トマト 黄ピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ なす キャベツ きゅうり レーズン ごぼう えのき	759	
6	月	ごはん 牛乳 鶏肉と夏野菜の揚げ照り煮 にらたまスープ アイス	鶏肉 卵	牛乳	米 かたくり粉	油	かぼちゃ ピーマン にら にんじん	なす たまねぎ えのき たけのこ	829	
7	火	ごはん 牛乳 さんまのみぞれ煮 はりはりあえ じゃがいものそぼろ煮	さんま 鶏肉	牛乳 昆布	米 じゃがいも こんにゃく	ごま 油	小松菜 にんじん	大根 切干大根 キャベツ しょうが たまねぎ グリーンピース	806	
8	水	ホイコーロー丼 牛乳 もやしと油揚げのごまあえ ほうれんそうのすまし汁	豚肉 油揚げ かまぼこ	牛乳	米 かたくり粉 ふ	油 ごま	ピーマン にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ 干しいたけ にんにく もやし えのきだけ ねぎ	842	
9	木	ごはん 牛乳 カレーコロッケ ひじきの炒り煮 豚汁 梨	豚肉 牛肉 油揚げ 大豆 木綿豆腐	牛乳 ひじき	米 パン粉 じゃがいも かたくり粉 こんにゃく さつまいも	油	にんじん	たまねぎ 白菜 大根 ねぎ 梨	853	
10	金	はちみつパン 牛乳 ハンバーグきのこソースかけ パンネのケチャップ炒め キャベツとほたてのチャウダー	豚肉 牛肉 ベーコン ほたて貝柱	牛乳	はちみつパン かたくり粉 パンネ 米粉	油	ピーマン にんじん	たまねぎ えのきだけ 干しいたけ しめじ キャベツ コーン	897	
13	月	ごはん 牛乳 揚げ豆腐の肉みそかけ ミニトマト 八宝菜	五箇山豆腐 豚肉 いか えび うずら卵	牛乳	米 米粉 かたくり粉	油	ミニトマト さやえんどう にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが 干しいたけ 白菜	861	
14	火	ごはん 牛乳 豚肉とみょうがの豆板醤炒め 五箇山ほべらのごまあえ 冬瓜汁 りんご	豚肉 絹ごし豆腐	牛乳	米 さつまいも	油 ごま	五箇山ほべら にんじん	なす たまねぎ みょうが キャベツ 冬瓜 ねぎ りんご	777	なんと サンキュー デー
五箇山地域で作られたみょうがと五箇山ほべらを使った献立です。五箇山ほべらはラグビーボールのような形をしたかぼちゃで、ホクホクとして甘いのが特徴です。										
15	水	ひじきごはん 牛乳 干草焼き きゅうりのごましょうゆあえ 豚肉と大豆のみそ煮	油揚げ 卵 大豆 豚肉	牛乳	米 こんにゃく じゃがいも	油 ごま	にんじん さやいんげん	グリーンピース きゅうり 大根	801	
16	木	ごはん 牛乳 ししゃものごま揚げ 青菜とゆばのあえ物 卵とし ぶどうゼリー	ゆば 油揚げ 卵	牛乳 ししゃも	米 小麦粉 じゃがいも	ごま 油	小松菜 にんじん	しめじ もやし グリーンピース たまねぎ たけのこ 干しいたけ ぶどう	886	
17	金	揚げパン 牛乳 ウィンナー 大豆のサラダ 春雨スープ	きなこ ウィンナー 大豆	牛乳	パン 春雨	油	にんじん	もやし キャベツ みかん たまねぎ 干しいたけ 白菜	794	
20	月	敬老の日								
21	火	ごはん 牛乳 魚の竜田揚げ さといものみそあえ 厚揚げのそぼろ煮 月見ゼリー	魚 厚揚げ 豚肉	牛乳	米 かたくり粉 油 さといも こんにゃく	油	にんじん	しょうが たまねぎ たけのこ ねぎ 干しいたけ レモン みかん ぶどう	954	
22	水	かやくごはん 牛乳 紅しょうが入りお好み焼き風かき揚げ 小松菜のごまあえ みぞ仕立ての船場汁	鶏肉 さば	牛乳 青のり 干しえび	米 小麦粉	油 ごま	小松菜 にんじん	ごぼう しめじ 枝豆 たまねぎ キャベツ しょうが もやし しょうが 大根 ねぎ	773	食育の日 ～大阪府～
紅天(紅しょうがの天ぷら)をアレンジしたかき揚げです。船場汁はサバなどの魚類と大根などの野菜類を煮込んで作る汁物で、大阪の間屋街である船場が発祥です。										
23	木	秋分の日								
24	金	黒糖パン 牛乳 スペイン風オムレツ りんごサラダ 白菜のカレースープ	卵 ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	黒糖パン じゃがいも	油 アーモンド	小松菜 にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ りんご セロリ 白菜	851	
27	月	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き スイートポテトサラダ 豆腐の五目煮	豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐	牛乳	米 さつまいも かたくり粉	油	にんじん	しょうが きゅうり コーン たけのこ たまねぎ 干しいたけ	841	
28	火	ごはん 牛乳 魚の甘みそ焼き キャベツの酢の物 みぞれ汁 りんご	魚 鶏肉	牛乳 わかめ	米 こんにゃく かたくり粉		にんじん	しょうが キャベツ パイン ごぼう 大根 ねぎ りんご	803	
29	水	五箇山豆腐のカレーあんかけごはん 牛乳 合わせ漬け うどん汁	五箇山豆腐 豚肉	牛乳	米	油 ごま	小松菜 にんじん	たまねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり 大根 ねぎ 白菜	837	
30	木	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 納豆あえ さといものみそ汁	鶏肉 納豆 油揚げ	牛乳	米 かたくり粉 こんにゃく	油	ほうれんそう にんじん	しょうが もやし ねぎ	817	