



9月予定献立表



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質	使用食器
2 水	きなこ揚げパン	○	コールスローサラダ ABCトマトスープ バナナ	きな粉、ベーコン	飲用牛乳	★ヨーコングパン、さとう、じゃがいも、★マカロニ	油、サラダ油	にんじん、トマト缶	キャベツ、ホールコーン、玉葱、セロリ、えのきたけ、バナナ	689 kcal 19.7 g	パン（平皿） サラダ（小碗） スープ（大碗）
3 木	回鍋肉丼	○	ワカメスープ フルーツ杏仁豆腐	豚こま、赤みそ、木綿豆腐	飲用牛乳、わかめ、粉寒天、調理用牛乳、脱脂粉乳	精白米、粒麦、さとう、でん粉、じゃがいも	サラダ油、ごま油、白ごま	にんじん、ピーマン	にんにく、しょうが、キャベツ、玉葱、ねぎ、パイン缶、バナナ	788 kcal 27.7 g	丼（平皿） スープ（大碗） 杏仁豆腐（小碗）
4 金	冷やしうどん 季節の食材 りんご	○	ちくわの磯辺揚げ からしあえ りんご	若鶏モモ、竹輪、★たまご	飲用牛乳、あおのり	★うどん、さとう、★小麦粉	油	にんじん、こまつな	ねぎ、キャベツ、もやし、りんご	652 kcal 27.1 g	うどん（大碗） 揚げ物・和え物（平皿） りんご（小碗）
7 月	枝豆ごはん	○	干草焼きおひたし 具たくさん味噌汁	★たまご、まぐろ缶、かつお節、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ	飲用牛乳、脱脂粉乳、わかめ	精白米、粒麦、さとう	サラダ油	にんじん、こまつな、ほうれんそう	えだまめ、玉葱、干し椎茸、キャベツ、もやし、だいこん、ねぎ、しょうが	713 kcal 33.7 g	ごはん（大碗） 焼き物・おひたし（平皿） 汁（小碗）
8 火	パエリア 世界の料理 スペイン	○	ジャーマンポテト トマトとレンズ豆のスープ	★むぎエビ、イカ、あさり缶、鶏こま、ベーコン、レンズまめ	飲用牛乳	精白米、粒麦、じゃがいも	バター、オリーブ油、サラダ油	にんじん、トマト缶、ピーマン、赤パプリカ	にんにく、玉葱、マッシュルーム缶	716 kcal 27.6 g	パエリア（平皿） おひたし（小碗） スープ（大碗）
9 水	麦ごはん 季節の食材 ぶどう	○	焼きししゃも&カレー風味ししゃも じゃが芋きんぴら 白菜の味噌汁 ぶどう	木綿豆腐、白みそ、赤みそ	飲用牛乳、ししゃも	精白米、粒麦、じゃがいも、こんにゃく、さとう、さといも	油、ごま油、白ごま	にんじん、さやいんげん、こまつな	れんこん、はくさい、ねぎ、巨峰	706 kcal 29.5 g	ごはん（大碗） 魚・きんぴら・ぶどう（平皿） 汁（小碗）
10 木	ジャージャンめん	○	中華風、コーンスープ フルーツヨーグルト	豚ひき肉、赤みそ、鶏こま、★たまご	飲用牛乳、ヨーグルト	★中華めん、さとう、でん粉、じゃがいも、コーン、スターチ	サラダ油、ごま油	にんじん、こまつな	もやし、きゅうり、干し椎茸、ねぎ、玉葱、ホールコーン、缶、カレー缶、パイン缶、黄桃缶、バナナ	737 kcal 30.5 g	麺（平皿） スープ（大碗） ヨーグルト（小碗）
11 金	手作りさつま芋パン 季節の食材 さつまいも・りんご	○	チリコンカン りんごときゃべつのサラダ	★たまご、ベーコン、白いんげん豆、大豆	調理用牛乳、飲用牛乳	★強力粉、さとう、はちみつ、さつまいも、グラニュー糖、じゃがいも、さとう	バター、サラダ油	にんじん	セロリ、玉葱、しょうが、りんご、キャベツ、きゅうり	704 kcal 26.4 g	パン（平皿） チリコンカン（大碗） サラダ（小碗）
14 月	麦ごはん 季節の食材 きのこ・梨	○	コーンのかのこ蒸し きのこわかめの和え物 豆腐のすまし汁 梨	豚ひき肉、★たまご、鶏こま、木綿豆腐	飲用牛乳、わかめ	精白米、粒麦、でん粉	ごま油、サラダ油、白ごま	にんじん、こまつな	ねぎ、しょうが、ホールコーン、えのきたけ、ぶなしめじ、きゅうり、にんにく、干し椎茸、幸水	700 kcal 29.1 g	ごはん（大碗） 煮し物・和え物・梨（平皿） 汁（大碗）
15 火	カレー焼きパン	○	小松菜とツナのサラダ イタリンスープ つぶつぶりんご寒天	豚ひき肉、大豆、★たまご、まぐろ缶、鶏こま	調理用牛乳、飲用牛乳、粉チーズ、粉寒天	★コッペパン、さとう、★小麦粉、★パン粉、じゃがいも	サラダ油	にんじん、こまつな	玉葱、にんにく、キャベツ、ホールコーン、りんご、入、りんご缶	726 kcal 31.1 g	パン・サラダ（平皿） スープ（大碗） 寒天（小碗）
16 水	麦ごはん	○	ひじきとジャコふりかけ 切り干し大根の玉子焼き おかか和え 小松菜の味噌汁	かつお節、鶏ひき肉、★たまご、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	飲用牛乳、ひじき、ちりめんじゃこ	精白米、粒麦、さとう	白ごま、サラダ油	にんじん、こまつな	干し椎茸、玉葱、切り干しだいこん、グリーンピース、キャベツ、もやし、だいこん	705 kcal 31.6 g	ごはん・ふりかけ（大碗） 焼き物・和え物（平皿） 汁（大碗）
18 金	豚キムチ丼	○	豆腐スープ オレンジ	豚こま、木綿豆腐	飲用牛乳	精白米、粒麦、さとう	サラダ油、白ごま、ごま油	にんじん、にら、こまつな	にんにく、しょうが、玉葱、ねぎ、もやし、キムチ、はくさい、えのきたけ、オレンジ	710 kcal 30.4 g	丼（平皿） スープ（大碗） オレンジ（小碗）
24 木	シーフードピラフ	○	レバーと大豆のマリナソース ピシソワーズスープ	イカ、★むぎエビ、あさり缶、大豆、豚レバー	飲用牛乳、調理用牛乳、生クリーム	精白米、粒麦、でん粉、さとう、じゃがいも	バター、サラダ油、油	にんじん、ピーマン、赤パプリカ、パセリ	玉葱、マッシュルーム缶、ホールコーン、しょうが	773 kcal 34.2 g	ピラフ（平皿） レバー（小碗） スープ（大碗）
25 金	中秋の名月 麦ごはん	○	鯉とじゃが芋の甘辛揚げ 野菜のレモンじょうゆ お月見団子	かつお、大豆、絹ごし豆腐	飲用牛乳	精白米、粒麦、でん粉、じゃがいも、さとう、白玉粉、上新粉	油	こまつな、にんじん	しょうが、もやし、レモン汁	752 kcal 30.5 g	ごはん（大碗） 揚げ物・和え物（平皿） 団子（小碗）
「中秋の名月」とは、月の満ち欠けを元に日付を決める太陰太陽暦で、8月15日の夜に見える月のことです。中秋の名月を愛でる習慣は、平安時代に中国から伝わったとされ、日本では農業の行事と結びつきました。参考：国立天文台HP											
28 月	麦ごはん 季節の食材 さつまいも	○	鰯の生姜煮 五色和え ねぎと大根の味噌汁 セサミスイートポテ	まいわし、★たまご、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	飲用牛乳、調理用牛乳、生クリーム	精白米、粒麦、さとう、さつまいも、★小麦粉	サラダ油、白ごま、バター、黒ごま	にんじん、こまつな	しょうが、だいこん、もやし、ねぎ	856 kcal 33.7 g	ごはん（大碗） 魚・和え物・スイートポテト（平皿） 汁（小碗）
29 火	クアジュウシイ 沖縄県郷土料理	○	ゴーヤチャンプルー もずく汁 冷凍みかん	豚肉、かまぼこ、木綿豆腐、豚こま、★たまご、木綿豆腐	こんぶ、飲用牛乳、もずく	精白米、粒麦	サラダ油、白ごま、ごま油	にんじん、さやいんげん	干し椎茸、ゴーヤ、もやし、えのきたけ、ねぎ、みかん	697 kcal 34.0 g	ご飯（平皿） ゴーヤチャンプルー（小碗） 汁（大碗）
30 水	ひじきごはん 季節の食材 さつまいも	○	小松菜と卵の炒め物 大根の味噌汁 さつま芋のみつがらめ	油揚げ、鶏こま、★たまご、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	ひじき、飲用牛乳、わかめ	精白米、粒麦、さつまいも、はちみつ、さとう	サラダ油、油、黒ごま	にんじん、こまつな	キャベツ、だいこん、えのきたけ、ねぎ、しょうが	753 kcal 24.4 g	ごはん（大碗） 炒め物・さつま芋（平皿） 汁（小碗）