

令和6年度 9月 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 脂質 食塩相当量
3 火	きなこ揚げパン	○	ワンタンスープ ワカメの中華サラダ フルーツヨーグルト	きな粉, 飲用牛乳, 豚ひき肉, 冷凍わかめ, 干ひじき, ヨーグルト	ミルクパン, 油, さとう, ワンタンの皮, でん粉, 白ごま, ごま油, 三温糖	にんじん, 玉葱, 干し椎茸, しょうが, ねぎ※, こまつな, キャベツ, ホールコーン, みかん缶, パイ缶, パナナ	736 kcal 26.1 g 27.3 g 2.9 g
4 水	きのこピラフ	○	レバーのガーリック揚げ まめ豆サラダ トマトとじゃがいものたまごスープ	豚ひき肉, ウィンナー, 飲用牛乳, 豚レバー, 大豆(国産), まぐろ缶詰, ベーコン, たまご, 粉チーズ	精白米, 粒麦, 無塩バター, サラダ油, でん粉, 米粉, 油, 三温糖, じゃがいも	玉葱, にんじん, マッシュルーム, ぶなしめじ, まいたけ, ホールコーン, しょうが, にんにく, キャベツ, きゅうり, 赤パプリカ, えだまめ, レモン, セロ	741 kcal 32.1 g 27.6 g 2.4 g
5 木	ご飯	○	鮭のレモン醤油焼き もやしの磯あえ 豆腐のあおさ汁	飲用牛乳, サケ, きざみのり, 鶏こま, 木綿豆腐, あおさ	精白米, 粒麦, でん粉, サラダ油, 白ごま, さとう	レモン, にんじん, こまつな, キャベツ, もやし, 玉葱, えのきたけ, ねぎ	737 kcal 33.8 g 22.2 g 2.5 g
6 金	ベスカトーレ	○	スパイシービーンズポテト ツナつなサラダ	ベーコン, イカ, むきエビ, 飲用牛乳, 大豆(国産), 冷凍わかめ, まぐろ缶詰	スパゲッティ, サラダ油, 無塩バター, じゃがいも, 油, でん粉, 白ごま, 三温糖	にんにく, にんじん, 玉葱, トマト缶詰, キャベツ, きゅうり, こまつな	732 kcal 32.1 g 28.2 g 3.0 g
9 月 重陽の節句	菊花ごはん	○	肉団子のもち米蒸し キャベツの辛し和え かきたまみそ汁	飲用牛乳, 豚ひき肉, 大豆(国産), 木綿豆腐, 油揚げ, たまご, 赤みそ, 白みそ	精白米, 粒麦, 白ごま, でん粉, ごま油, もち米, じゃがいも	菊のり, しょうが, にんじん, ねぎ, 干し椎茸, キャベツ, もやし, こまつな, だいこん(葉なし)	717 kcal 34.7 g 23.5 g 3.2 g
10 火	マヨコーンドッグ	○	秋のシチュー アーモンドサラダ	ビザチーズ, 飲用牛乳, ベーコン, 若鶏肉モモ(皮付き), 牛乳, 豆乳, 白いんげん豆, 粉チーズ, ロースハム	ミルクパン, マヨネーズ(卵無), サラダ油, さつまいも, 無塩バター, 小麦粉, アーモンド, 三温糖	ホールコーン, にんじん, 玉葱, ぶなしめじ, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり, にんにく	734 kcal 27.6 g 31.8 g 2.9 g
11 水	海鮮だしの炊き込みごはん	○	じゃが芋入り卵焼き 大根の甘酢漬け 野菜たっぷりすまし汁 冷凍みかん	鶏こま, あさり, イカ, むきえび, 飲用牛乳, 豚挽肉, 大豆(国産), たまご	精白米, 粒麦, ごま油, サラダ油, じゃがいも, 三温糖	にんにく, にんじん, 玉葱, だいこん(葉なし), キャベツ, ぶなしめじ, 冷凍みかん	737 kcal 31.4 g 24.5 g 2.9 g
12 木	チキンとえびのクリームライス	○	ポテトのハニーサラダ ぶどう寒天ポンチ	牛乳, 豆乳, 脱脂粉乳, 鶏こま, レンズまめ, あさり, むきエビ, 粉チーズ, 生クリーム, 飲用牛乳, ベーコン, 粉寒天	精白米, 無塩バター, サラダ油, 小麦粉, じゃがいも, 油, 白ごま, はちみつ, さとう	にんじん, 玉葱, ほんしめじ, こまつな, キャベツ, きゅうり, ぶどうジュース, みかん缶, パイ缶, 黄桃缶	793 kcal 27.4 g 26.8 g 1.8 g
13 金	ごはん わかめのにんにく醤油炒め	○	鯖の竜田揚げ 小松菜とキャベツのお浸し 根菜とえのきのみそ汁 梨(1/8)	冷凍わかめ, 飲用牛乳, サバ, かつお節, 豚こま, 生揚げ, 赤みそ, 白みそ	精白米, 粒麦, サラダ油, 三温糖, 白ごま, でん粉, 油, さつまいも	にんにく, しょうが, こまつな, キャベツ, にんじん, もやし, ごぼう, だいこん(葉なし), えのきたけ※, ねぎ※, きょうな, 豊水	802 kcal 32.0 g 27.3 g 2.3 g
17 火 十五夜	栗ごはん	○	擬製豆腐 小松菜と茎わかめのからし和え 月見汁 巨峰(1粒)	飲用牛乳, 豚挽肉, 木綿豆腐, たまご, 冷凍茎わかめ, 豚小間, 絹ごし豆腐	精白米, もち米, 生むき栗, 三温糖, 黒ごま, サラダ油, 白玉粉, 上新粉	干し椎茸, にんじん, ねぎ※, キャベツ, こまつな, だいこん(葉なし), 西洋かぼちゃ, 葉ねぎ, 巨峰	734 kcal 30.0 g 21.6 g 2.7 g
18 水 北海道郷土料理	ごはん	○	ざんぎ 茎わかめのきんぴら 三平汁	飲用牛乳, 鶏肉(皮付き), 豚小間, 冷凍茎わかめ, 油揚げ, しろさけ, 白みそ, 赤みそ	精白米, 粒麦, でん粉, 小麦粉, 油, サラダ油, つきこんやく, 三温糖, 白ごま, じゃがいも	しょうが, にんにく, ごぼう, にんじん, だいこん(葉なし), はくさい, ぶなしめじ, ねぎ※, こまつな, 豊水	844 kcal 37.2 g 33.2 g 2.2 g
19 木	ごま味噌豆乳うどん	○	高野豆腐揚げ 手作りカステラ	豚, 油揚げ, 豆乳, 赤みそ, 冷凍わかめ, 飲用牛乳, 凍り豆腐, たまご, 牛乳	冷凍うどん, でん粉, 油, 小麦粉, 白ざら糖, はちみつ, サラダ油, 無塩バター	にんじん, 玉葱, もやし, ねぎ, こまつな	743 kcal 25.8 g 31.3 g 1.7 g
20 金	豆腐の海鮮中華あんかけ丼	○	大豆とじゃこの揚げ煮 わかめサラダ	豚, 木綿豆腐, イカ, むきエビ, 飲用牛乳, かたくちいわし, 大豆(国産), 冷凍わかめ	精白米, 粒麦, サラダ油, 三温糖, でん粉, ごま油, 油, さつまいも, 中ざら糖, 水あめ, 白ごま	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, たけのこ(ゆで)※, 干し椎茸, 黒きくらげ(乾), キャベツ, こまつな, だいこん(葉なし), きゅうり, もやし, ホー	803 kcal 33.5 g 24.2 g 2.4 g
24 火	大豆そぼろごはん	○	イカの味噌だれ焼き もやしのきつね和え かきたま汁	豚ひき肉, 大豆(国産), 飲用牛乳, イカ, 赤みそ, 油揚げ, 豚, 絹ごし豆腐, たまご	精白米, 粒麦, サラダ油, 三温糖, ごま油, でん粉, さとう, 白ごま	にんじん, 干し椎茸, キャベツ, こまつな, 玉葱, はくさい	733 kcal 36.8 g 25.5 g 3.1 g
25 水	カレーミートドッグ(胚芽)	○	ししゃものスパイシー揚げ アーモンドコーンサラダ じゃが芋とベーコンのスープ	豚ひき肉, 大豆(国産), ビザチーズ, 飲用牛乳, ししゃも, ベーコン, 鶏こま, レンズまめ	胚芽パン, サラダ油, 米粉, 油, アーモンド, 三温糖, じゃがいも, マカロニ	玉葱, にんじん, キャベツ, きゅうり, ホールコーン(冷), セロリー, こまつな	741 kcal 37.1 g 27.3 g 3.3 g
27 金	ごはん ひじきとじゃこのふりかけ	○	ムロあじとれんこんのつくね焼き 五目きんぴら さと芋と油揚げのみそ汁	ひじき, ちりめんじゃこ, 飲用牛乳, あじすり身, 鶏ひき肉, 大豆(国産), おから, 赤みそ, さつま揚げ(卵無), 油揚げ, 白みそ	精白米, 粒麦, 三温糖, 白ごま, でん粉, 油, つきこんやく, ごま油, さとも	しょうが(汁)※, れんこん, ねぎ※, ごぼう, にんじん, 干し椎茸, だいこん(葉なし), さやえんどう, 玉葱, こまつな	736 kcal 34.3 g 19.7 g 2.8 g
30 月	たまごチャーハン	○	いかのチリソース はるさめサラダ 小松菜と豆腐の中華スープ	たまご, 鶏ひき肉, 飲用牛乳, イカ, ポンレスハム, 豚, 木綿豆腐	精白米, 粒麦, サラダ油, でん粉, 油, ごま油, 三温糖, 緑豆はるさめ, 白ごま, じゃがいも	ねぎ※, にんにく, しょうが, にんじん, キャベツ, きゅうり, もやし, 玉葱, たけのこ(ゆで)※, 干し椎茸, こまつな	732 kcal 34.6 g 23.7 g 3.5 g

※食材の都合などにより、献立を変更することもあります。ご了承ください。 ・9月の平均栄養価 エネルギー 755カロリー 塩分 2.7グラム

9月の旬の食材

南瓜、里芋、明日葉、いんげん、さつまいも、カツオ、秋刀魚、鮭、あさり、梨、巨峰、柿、りんご、栗etc...

【お月見】

秋の年中行事の「月見」は団子や里芋、ススキなどをお供えて、月を眺めてたのしみます。お月見は十五夜と十三夜のふたつを見るのは昔からの習わしです。うっかり忘れてしまって、どちらか片方を見ることを「片見月」といいます。今年は十五夜が9月17日、十三夜が10月15日です。両日ともお天気が良くきれいなお月様が見られるといいですね。