







































9月分 予定献立表

日(曜)	ス プ リ ン ★	献立名			主な食品									栄 養 価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		主食	牛乳	おかず	赤 からだをつくる			黄 ねつやちからになる			緑 からだのちょうしをととのえる			
1(火)	★	しろごはん 		おやこに だいこんサラダ	ぎゅうにゅう なまあげ	とりにく たまご	こめ さとう	じゃがいも あぶら	たまねぎ しいたけ きゅうり	にんじん しめじ	さやいんげん だいこん	594 24.6		
2(水)	○	なつやさいのみぞれうどん (じこなうどん) 		ささかまのおちゃあげ わふうサラダ	ぎゅうにゅう ささかまほこ	とりにく わかめ	じこなうどん さとう	でんぷん こむぎこ	なす かぼちゃ キャベツ	たまねぎ しょうが にんじん	だいこん きゅうり	604 27.5		
3(木)	★	コッパン 		チキンピーズ こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう	だいず とりにく	コッパン さとう	じゃがいも あぶら	にんにく マッシュルーム こんにゃく とうもろこし	たまねぎ トマト キャベツ	にんじん パセリ きゅうり	576 27.0		
4(金)	○	しろごはん 		からあげ さわにわん しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう なまあげ	とりにく こんぶ	こめ でんぷん	あぶら さとう	にんにく だいこん みずな	ごぼう ねぶかねぎ もやし	にんじん しいたけ こまつな	615 29.6		
7(月)	★	しろごはん 		セコデチャンチョ ブロッコリーサラダ バナナ	ぎゅうにゅう	ぶたにく	こめ あぶら さとう	あぶら さとう	にんにく トマト ブロッコリー バナナ	たまねぎ もやし だいこん	あかピーマン オレンジ きゅうり	626 25.8		
8(火)	★	しろごはん 		とうふとたにくのあまず ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう わかめ	とうふ ぶたにく	こめ でんぷん	あぶら さとう	たまねぎ しいたけ にんにく もやし	にんじん こんにゃく チンゲンサイ きゅうり	たけのこ きくらげ だいこん	629 26.4		
9(水)	○	しろごはん 		さばのおろしソースがけ みぞけんちんじる ごますあえ	ぎゅうにゅう	さば とうふ	こめ あぶら	さとう ごま	だいこん にんじん もやし	こんにゃく ねぶかねぎ キャベツ	ごぼう こまつな きゅうり	609 25.4		
10(木)	○	しろごはん 		とりにくじゃが いそかあえ	ぎゅうにゅう のり	とりにく しょうないふ	こめ さとう	じゃがいも あぶら	にんじん しいたけ こまつな	たまねぎ さやいんげん もやし	しらたき キャベツ	599 23.3		
11(金)	○	さんまのかばやきどん (しろごはん) 		うちまめじる おひたし	ぎゅうにゅう だいず	さんま あぶらあげ	こめ じゃがいも あぶら	じゃがいも あぶら	だいこん ねぶかねぎ もやし	にんじん こまつな	ごぼう キャベツ	665 24.4		
14(月)	★	ターメリックライス 		スープカレー コーンサラダ	ぎゅうにゅう	とりにく	こめ あぶら	じゃがいも	なす にんにく にんじん キャベツ	あおピーマン しょうが トマト きゅうり	ズッキーニ たまねぎ バジル とうもろこし	590 22.1		
15(火)	○	タンメン (ホットちゅうかめん) 		あげぎょうざ わかめのサラダ	ぎゅうにゅう わかめ	ぶたにく ぎょうざ	ホットちゅうかめん あぶら	あぶら	たまねぎ ねぶかねぎ チンゲンサイ きゅうり	もやし たけのこ にんにく キャベツ	にんじん しいたけ こまつな	603 24.0		
16(水)	★	ギリシャふうピラフ 		スプラキ ABCファソラーダ	ぎゅうにゅう いか	とりにく あさり ベーコン てぼうまめ	こめ マカロニ	バター さとう	たまねぎ トマト あかピーマン	にんじん パセリ	セロリー あおピーマン レモン	614 28.8		
17(木)	○	とりそぼろごはん 		さんとうかなべ ごしきあえ	ぎゅうにゅう なまあげ	とりにく とりだんご	こめ さとう	あぶら	しょうが さやいんげん しめじ キャベツ	にんじん はくさい ねぶかねぎ もやし	たまねぎ ごぼう こまつな とうもろこし	662 29.6		
18(金)	★	バーガーパン 		ハンバーグ とうふのスープに キャベツのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	ハンバーグ ベーコン	バーガーパン あぶら	でんぷん	たまねぎ かぶ きゅうり	にんじん チンゲンサイ	はくさい キャベツ	636 29.9		
23(水)	フ ォ ー ク	ミートソースパンネ 		ホキのこうそうフライ ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう ひじき	とりにく ホキ	マカロニ さとう	あぶら	にんにく ズッキーニ えのきだけ にんじん	しょうが たまねぎ トマト きゅうり	マッシュルーム セロリー パセリ キャベツ	648 32.4		
24(木)	★	しろごはん 		マーボーとうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう	とうふ ぶたにく	こめ でんぷん	あぶら さとう	しょうが たまねぎ しいたけ もやし	にんにく にんじん キャベツ	ねぶかねぎ たけのこ きゅうり	615 25.9		
25(金)	○	あきのきんぴらごはん 		ししゃもフライ とんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく	とりにく とうふ	こめ じゃがいも	あぶら さとう	にんじん まいだけ こんにゃく	ごぼう しいたけ ねぶかねぎ	えのきだけ だいこん こまつな	639 28.2		
28(月)	○	しろごはん 		いかのかりんあげ ごじる からしあえ	ぎゅうにゅう とうふ	いか とりにく だいず	こめ さとう	じゃがいも	にんじん こねぎ こまつな	だいこん もやし	こんにゃく キャベツ	622 26.6		
29(火)	★	フラワーロール 		あきのみかくミルクシチュー フレンチサラダ ぶどう	ぎゅうにゅう	とりにく ベーコン	フラワーロール バター	さつまいも あぶら	たまねぎ マッシュルーム きゅうり	にんじん エリンギ	しまじ キャベツ ぶどう	636 22.9		
30(水)	★	ようふうソイどん (しろごはん) 		ポテトボールスープ	ぎゅうにゅう ベーコン	だいず とりにく ぶたにく ハム	こめ いもち	あぶら さとう	にんじん たまねぎ にんにく	あかピーマン たけのこ パセリ	こまつな マッシュルーム	689 25.8		

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。