

8. 9月分 予定献立表

日(曜)	お星★	献立名			主な食品			栄養価		
		主食	牛乳	おかず	赤	黄	緑	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
8月30日(水)	☆	ごはん 		ポークカレー かいそうサラダ アップルシャーベット	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそうミックス	こめ あぶら さとう じゃがいも こむぎこ ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ にんにく しょうが マッシュルーム トマト こまつな きゅうり とうもろこし りんご	605		19.3
31日(木)	○	わかめごはん 		ホッケのフライ <small>ぶたにくともずくのおきなわらうみそしる</small>	ぎゅうにゅう ホッケ ぶたにく とうふ もずく わかめ みそ	こめ むぎ あぶら こむぎこ ごま	にんじん だいこん もやし ねぎ こまつな	613		25.3
9月1日(金)	☆	シュガーツイストあげパン◎ 		ミートボールのクリームに◎ マカロニサラダ フィンランド料理のメニュー	ぎゅうにゅう とりになく ぶたになく チーズ	ツイストパン あぶら さとう こむぎこ じゃがいも バター マカロニ マヨネーズ でんぷん	たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう ティル キャベツ きゅうり とうもろこし	629		20.8
4日(月)	☆	やきにくチャーハン 		はるまぎ ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたになく たまご	こめ あぶら さとう はるさめ でんぷん こむぎこ	しょうが にんにく にんじん ねぎ レタス たまねぎ キャベツ しょうが ほうれんそう きゅうり もやし	676		21.1
5日(火)	○	ごはん 		なまあげとぶたにくのみそに ひじきのサラダごまふうみ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたになく ひじき みそ	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	にんじん だけのこ たまねぎ ねぎ さやいんげん もやし きゅうり だいこん	631		26.5
6日(水)	○	おろしうどん (じこなうどん) 		さつまいもてんぷら◆ ごまみそあえ	ぎゅうにゅう とりになく あぶらあげ みそ	じこなうどん あぶら さとう さつまいも こむぎこ でんぷん ごま	なす だいこん にんじん たまねぎ しょうが こまつな キャベツ もやし ねぎ	613		21.3
7日(木)	☆	ちゅうかどん (ごはん) 		はるさめサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたになく なると うすたまご	こめ あぶら さとう でんぷん はるさめ ごま ごまあぶら	たまねぎ はくさい にんじん しょうが チンゲンサイ きくらげ もやし きゅうり ほうれんそう みかん	604		23.3
8日(金)	○	ごましおごはん 		さばのカレーあんかけ◆ ゆばのかきたまじる★ 京都府の郷土料理	ぎゅうにゅう さば たまご とりにく あさり ゆば	こめ あぶら さとう ごま でんぷん	たまねぎ にんじん パプリカ えのきたけ こまつな ねぎ	648		28.1
11日(月)	○	ごはん 		かしのすきやき★ こまつなとわかめのサラダ やきのり 奈良県の郷土料理	ぎゅうにゅう とりになく やきとうふ わかめ のり	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	にんじん はくさい えのきたけ しめじ しらたき ねぎ さやいんげん こまつな きゅうり とうもろこし	594		27.7
12日(火)	☆	まるパン 		ハンバーグバーベキューソース かぼちゃのポタージュ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とりになく ぶたになく ハム しほはなまめ とうにゅう	まるパン あぶら さとう こめこ でんぷん じゃがいも マーガリン こむぎこ	トマト たまねぎ にんにく りんごソース かぼちゃ キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり	620		26.3
13日(水)	○	ごはん 		サクフライ◆ あすかじる★ ふりかけ 奈良県の郷土料理	ぎゅうにゅう さけ とりになく とうふ かつおぶし みそ	こめ あぶら さとう さつまいも こむぎこ	だいこん こんにゃく こまつな にんじん しいたけ ねぎ	623		25.1
14日(木)	☆	キムたまどん (ごはん) 		ちゅうかあえ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたになく たまご わかめ	こめ あぶら さとう でんぷん ごま ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ だけのこ はくさいキムチ きゅうり こまつな とうもろこし にら ねぎ もやし みかん	619		26.3
15日(金)	フ ォ ー ク	スパゲッティナポリタン 		だいずいりキャラメルポテト さわやかサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたになく チーズ だいず	スパゲッティ あぶら さとう さつまいも マーガリン でんぷん	にんにく にんじん たまねぎ あおピーマン トマト キャベツ きゅうり みかん	657		22.1
19日(月)	○	かやくごはん★ 		いわしのばいにくおおぼフライ◆ かすじる★ 「かやくご飯」大阪府、「粕汁」兵庫県の郷土料理	ぎゅうにゅう とりになく こおりとうふ いわし ぶたになく とうふ みそ	こめ あぶら さとう こむぎこ でんぷん	ごぼう しいたけ こんにゃく にんじん おおぼ うめ だいこん はくさい しめじ こまつな ねぎ	588		81.2
20日(水)	○	マーボーラーメン (ホットちゅうかめん) 		ひじきしゅうまい きりほしだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたになく とうふ とりにく ひじき みそ	ホットちゅうかめん あぶら さとう でんぷん ごま ごまあぶら こむぎこ	にんじん にら ねぎ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きりほしだいこん ほうれんそう きゅうり	623		21.4
21日(木)	☆	メキシカンピラフ 		イカメンチ かぼちゃのサラダ メキシコ料理のメニュー	ぎゅうにゅう ウィンナー いか	こめ あぶら さとう こむぎこ でんぷん マヨネーズ	たまねぎ マッシュルーム にんにく トマト あおピーマン パプリカ かぼちゃ きゅうり とうもろこし	591		26.7
22日(金)	☆	ごはん 		まめいりストロガノフ こんにゃくサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたになく カルパングリッツ とうにゅう わかめ	こめ あぶら さとう マーガリン こむぎこ ごま	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト こんにゃく だいこん きゅうり とうもろこし みかん	642		24.2
25日(月)	☆	ツナとコーンのピラフ 		てづくりアメリカンドッグ カレーポテトサラダ	ぎゅうにゅう ツナ フランクフルト	こめ あぶら さとう マーガリン こむぎこ じゃがいも マヨネーズ	とうもろこし たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ	672		17.8
26日(火)	○	ゆかりごはん 		にくとうふ★ いそかあえ なし◆ 京都府の郷土料理	ぎゅうにゅう ぶたになく とうふ のり	こめ あぶら さとう ごま	ゆかり たまねぎ にんじん しらたき しょうが こまつな キャベツ ねぎ なし	591		25.3
27日(水)	○	あきのかおりごはん◆ 		かますのたつたあげ◆ だんごじる	ぎゅうにゅう かます とりになく あぶらあげ ぶたになく	こめ あぶら さとう さつまいも くり さともいも でんぷん しらたまだんご	にんじん しめじ しいたけ だいこん こまつな しょうが	652		26.3
28日(木)	☆	こくとうロール 		ラザニアのミートグラタン わかめサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたになく ベーコン チーズ わかめ	こくとうロール あぶら さとう こむぎこ でんぷん ごま ごまあぶら ぶどうゼリー	たまねぎ マッシュルーム なす トマト きゅうり キャベツ とうもろこし	621		24.1
29日(金)	○	ごはん 		さんまのかばやき さつまじる◆ つきみだんご◎ 「十五夜メニュー」	ぎゅうにゅう さんま とりになく とうふ みそ	こめ あぶら さとう さつまいも でんぷん つきみだんご	だいこん こんにゃく にんじん ごぼう ねぎ	731		23.3

※価格や出荷状況により、使用食材が変更になることがあります。
 ※マーガリンは、乳不使用のものを使用しています。
 ※マヨネーズは、卵・乳不使用のものを使用しています。
 【★今月の郷土料理(近畿地方) ◆旬の食材 ◎行事食】
 ・9月5日(火)、13日(水)、22日(金)は、馬宮米部会より「こしひかり」を使用します。
 今月より、令和5年に収穫された、新米「こしひかり」になります。