

9月献立表

栄養摂取基準量 1食分 エネルギー830kcal たんぱく質27~41g 塩分相当量2.5g以下

R4. 9月

日	曜日	主食	牛乳	おかず・デザート	おかずの材料	家庭で特に摂ってほしい食品	
1	木			鮭キャベツカツ 切干大根の煮物 なすとみょうがのみそ汁	鮭キャベツカツ 油 切干大根 油揚げ 人参 糸こんにゃく さつま揚げ 油 醤油 みりん なす 生揚げ みょうが みそ 煮干し	芋 肉 卵 乳製品 果物 緑黄色野菜	
2	金			チャプチェ たまごスープ 和梨	豚肉 酒 醤油 玉ねぎ 筍 赤パプリカ きくらげ 春雨 になりにんにく ごま油 / 鶏肉 豆腐 干し椎茸 人参 卵 ほうれん草 塩 醤油 こしょう 片栗粉 / みりん 醤油 コチュジャン ごま	芋 魚 海藻 乳製品 淡色野菜	
5	月			揚げ野菜のそぼろあんかけ げんきな入りすまし汁 手作りひじきふりかけ	かぼちゃ なす ピーマン 油 豚挽肉 生姜 油 砂糖 醤油 みりん 片栗粉 豆腐 人参 干し椎茸 花なると げんきな 塩 醤油 かつお節 芽ひじき ごま ゆかり 砂糖 醤油 みりん	芋 魚 卵 乳製品 果物	
6	火			ししゃもフライ 小松菜のごま酢和え もずくのみそ汁 こうじ納豆	ししゃもフライ 油 小松菜 もやし 人参 笹かまぼこ 酢 醤油 ごま もずく 豆腐 えのき ねぎ みそ 煮干し	芋 肉 卵 乳製品 果物	
7	水	 県産米粉		ハンバーグケチャップソース フレンチサラダ パンブキンスープ	ハンバーグ ケチャップ ソース キャベツ きゅうり ブロッコリー 人参 コーン 酢 油 塩 こしょう かぼちゃ 玉ねぎ バター 油 米粉 牛乳 塩 こしょう 生クリーム	芋 豆製品 魚 卵 果物 海藻 きのこ	
8	木			和風カレー豚丼 わかめ入りたまごスープ みかんゼリー	豚肉 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく ピーマン 生姜 油 カレー粉 酒 醤油 みりん 片栗粉 卵 わかめ 人参 かまぼこ えのき 塩 醤油 こしょう かつお節	豆製品 乳製品 緑黄色野菜	
9	金			いわしの生姜煮 げんきな入り磯辺和え お月見汁	いわしの生姜煮 げんきな キャベツ 人参 焼きのり 醤油 白玉もち 鶏肉 里芋 油揚げ 人参 ごぼう ねぎ 塩 醤油	豆製品 卵 乳製品 果物 きのこ	
12	月			ヤンニョムチキン おひたし ワンタンスープ	鶏肉 にんにく 塩 こしょう 片栗粉 油 玉ねぎ にんにく 油 コチュジャン 砂糖 / ほうれん草 キャベツ 人参 醤油 / 醤油 ケチャップ みりん ごま ワンタン 豚肉 人参 きくらげ もやし ねぎ 塩 醤油 こしょう ごま油	芋 魚 卵 乳製品 果物 海藻 きのこ	
13	火			肉そぼろごはん ツナびたし じゃがいものみそ汁	鶏挽肉 玉ねぎ 人参 砂糖 醤油 みりん グリンピース 炒りたまご 小松菜 キャベツ 人参 ツナフレーク 醤油 ごま じゃが芋 わかめ 生揚げ ねぎ みそ 煮干し	魚 乳製品 果物 きのこ	
14	水			れんこんしゅうまい 切り昆布煮 かきたま汁 ブルーン	れんこん入りしゅうまい 切り昆布 人参 糸こんにゃく さつま揚げ ごぼう 打ち豆 油 酒 醤油 みりん 豆腐 卵 干し椎茸 花なると ほうれん草 塩 醤油 かつお節 片栗粉	芋 乳製品 淡色野菜	
15	木			かつおと高野豆腐の甘辛煮 げんきな入りおひたし わかめと麩のみそ汁	かつお 生姜 酒 醤油 高野豆腐 片栗粉 油 砂糖 みりん 醤油 キャベツ もやし げんきな 人参 醤油 わかめ えのき 麩 ねぎ みそ 煮干し	芋 豆製品 肉 卵 海藻	
16	金	 麦		フルーツポンチ ベジアップキーマカレー	ミックスフルーツ(桃 ラフランスりんご) パナナ 赤ワイン 砂糖 水 鶏挽肉 かぼちゃ 人参 玉ねぎ なす コントマト 赤パプリカ ピーマン 油 / / にんにく 生姜 カレー粉 ケチャップ 塩 カレールー	芋 豆製品 魚 卵 乳製品 海藻	
20	火			さんまの蒲焼き ごま和え 豆腐とわかめのみそ汁	さんま 片栗粉 油 砂糖 酒 水 あめ みりん 生姜 醤油 げんきな キャベツ 人参 ごま 醤油 豆腐 わかめ 油揚げ ねぎ みそ 煮干し	芋 肉 卵 乳製品 果物 きのこ	
21	水	 県産米粉		ポークビーンズ 野菜スープ スライスチーズ ぶどう	大豆 金時豆 手亡 枝豆 玉ねぎ 人参 ホールトマト ケチャップ 赤ワイン 塩 こしょう 油 キャベツ 人参 じゃが芋 玉ねぎ ベーコン パセリ 塩 こしょう	魚 卵 緑黄色野菜 海藻 きのこ	
22	木			厚焼き玉子 あけびの肉みそ炒め すまし汁	厚焼き玉子 あけび なす 油 鶏挽肉 人参 舞茸 ピーマン ごま油 砂糖 醤油 みりん みそ 豆腐 干し椎茸 花なると 三つ葉 塩 醤油 かつお節	芋 魚 乳製品 淡色野菜	
26	月	振替休業日					
27	火	振替休業日					
28	水	 レーズン		オムレツ 青のりポテトビーンズ トマトスープ	オムレツ じゃが芋 大豆 でん粉 油 青のり 塩 ベーコン キャベツ 玉ねぎ 人参 マカロニ ダイスクットマト パセリ 塩 こしょう	豆製品 魚 きのこ 緑黄色野菜	
29	木			さばのみそ煮 菊入お浸し もずくすまし汁	さば 生姜 酒 砂糖 醤油 みそ みりん 唐辛子 ほうれん草 キャベツ 菊の花 醤油 もずく 豆腐 人参 干し椎茸 ねぎ 塩 醤油 かつお節	芋 肉 卵 乳製品 果物	
30	金			棒餃子 切干大根のキムチ炒め なめこ汁	棒餃子 豚挽肉 切干大根 人参 ピーマン にんにく ごま油 醤油 みりん キムチの素 豆腐 なめこ ねぎ みそ 煮干し	芋 魚 卵 淡色野菜 果物 海藻	