

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

R5. 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	金			ゴーヤチャンプルー イナムドゥチ ふりかけ(のり)	ゴーヤ 人参 もやし ツナフレーク 豆腐 卵 油 酒 塩 醤油 こしょう 豚肉 椎茸 かまぼこ こんにゃく じゃが芋 ねぎ みそ かつお節	乳製品 緑黄色野菜 果物
4	月			まぐろカツ 切干大根の煮物 小松菜のみそ汁	まぐろカツ 油 切干大根 油揚げ 人参 糸こんにゃく さつま揚げ 油 みりん 醤油 じゃが芋 生揚げ しめじ 小松菜 みそ 煮干し	肉 卵 淡色野菜 海藻
5	火			肉そぼろごはん げんきな入りおかか和え 豆腐とわかめのみそ汁	鶏挽肉 玉ねぎ 人参 砂糖 醤油 みりん グリンピース 炒り卵 げんきな キャベツ 人参 かつお節 醤油 豆腐 わかめ 油揚げ ねぎ みそ 煮干し	芋 魚 乳製品 果物 きのこ
6	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 パンプキンスープ	ハンバーグ ケチャップ ソース キャベツ ブロッコリー コーン 人参 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 きのこ
7	木			米粉めんのツナびたし じゃがいものカレーそぼろ煮 手作りひじきふりかけ	米粉めん キャベツ きゅうり 人参 ツナフレーク 醤油 じゃが芋 玉ねぎ 人参 生揚げ こんにゃく 干し椎茸 豚挽肉 グリンピース 油 / ひじき ごま ゆかり 砂糖 みりん 醤油 / 酒 砂糖 みりん 醤油 カレー粉 片栗粉	魚 卵 果物 乳製品
8	金			かつおと高野豆腐の甘辛煮 お浸し 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 小松菜 もやし 人参 醤油 わかめ えのき 麩 ねぎ みそ 煮干し	芋 肉 卵 乳製品 果物 淡色野菜
11	月			ししゃもフライ ごまみそあえ すまし汁 納豆	ししゃもフライ 油 キャベツ ブロッコリー 人参 白すりごま 砂糖 醤油 みそ わかめ 人参 干し椎茸 花なると ねぎ 塩 醤油 かつお節	芋 肉 卵 果物 海藻
12	火			マーボー春雨 げんきな入り豆腐スープ ブルー	春雨 豚挽肉 ねぎ 人参 きくらげ にら にんにく 生姜 ごま油 酒 砂糖 醤油 / 豆腐 人参 えのき 玉ねぎ ベーコン げんきな 塩 醤油 こしょう / みそ 豆板醤	芋 魚 卵 乳製品 海藻
13	水	 ごはんの日		肉団子 ボイル野菜 ユイミータン	たれ付き肉団子 キャベツ きゅうり 人参 塩 / 酒 塩 こしょう 片栗粉 鶏挽肉 生姜 油 玉ねぎ 人参 豆腐 コーン クリームコーン ほうれん草 卵 /	芋 魚 乳製品 果物 きのこ
14	木			ホキと大豆の中華炒め じゃがいものみそ汁	ホキ 片栗粉 油 玉ねぎ 筍 人参 干し椎茸 ピーマン 大豆 / じゃが芋 油揚げ わかめ ねぎ みそ 煮干し / にんにく 生姜 ごま油 砂糖 みりん 塩 醤油 こしょう	肉 卵 乳製品 果物 海藻
15	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) バナナ はちみつレモンゼリー 砂糖 赤ワイン 水 大豆ミート かぼちゃ 玉ねぎ なす 人参 コーントマト パプリカピーマン / / 油 にんにく 生姜 ケチャップ カレー粉 塩 カレールー	芋 魚 卵 乳製品 海藻 きのこ
19	火			豚肉の塩こうじ炒め丼 中華スープ レモンゼリー	豚肉 生揚げ キャベツ 筍 人参 にら きくらげ にんにく 油 塩 靴 塩 ごま 片栗粉 もずく 干し椎茸 人参 鶏肉 ねぎ 生姜 塩 醤油 こしょう	芋 魚 卵 乳製品
20	水	 県産米粉		オムレツ いちごジャム 青のりポテトビーンズ キャベツとコーンのスープ	オムレツ ケチャップ じゃが芋 大豆 片栗粉 油 青のり 塩 ベーコン キャベツ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 塩 こしょう	魚 肉 きのこ 淡色野菜
21	木			ソースかつ げんきな入りお浸し なめこ汁	チキンカツ 油 ソース みりん 砂糖 げんきな キャベツ 人参 醤油 豆腐 なめこ ねぎ みそ 煮干し	芋 肉 卵 乳製品 果物 海藻
22	金	 郷土料理		豆腐しゅうまい あけびの肉みそ炒め すまし汁	豆腐しゅうまい 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 春雨 人参 かまぼこ 干し椎茸 ほうれん草 塩 醤油 かつお節	芋 豆製品 卵 海藻 淡色野菜
25	月	休業日				
26	火	休業日				
27	水	 コッペ		ポークビーンズ 野菜スープ ぶどう	ミックスビーンズ(大豆 金時 手亡 枝豆) 豚肉 玉ねぎ 人参 油 トマト / キャベツ 玉ねぎ ベーコン 人参 青梗菜 塩 こしょう / ケチャップ 赤ワイン 塩 こしょう	芋 魚 卵 海藻 きのこ
28	木			キムタクごはん わかめスープ 有機枝豆	豚肉 白菜キムチ たくあん ねぎ ごま油 醤油 わかめ 干し椎茸 人参 かまぼこ ねぎ 塩 醤油 こしょう ごま 有機枝豆 塩	芋 豆製品 魚 卵 緑黄色野菜
29	金	 十五夜		さんまの蒲焼き お浸し お月見汁	さんま 片栗粉 油 砂糖 水あめ 酒 みりん 生姜 醤油 小松菜 キャベツ 人参 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 海藻 きのこ