

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
材料の都合により、献立を変更することがあります。

R7. 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	月			野菜たっぷり豚肉ビビンバ丼 えのき入り卵スープ	豚ひき肉 豚肉 切干大根 にんにく 油 みりん しょうゆ 酒 もやし ほうれん草 人参 白菜キムチ ねぎ 塩 砂糖 しょうゆ ラー油 卵 豆腐 人参 えのきたけ 万能ねぎ なんと ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう でんぷん	小麦 芋 種実 魚介類 小魚 果物 きのこ 豆
2	火			アジ磯辺フライ 切り昆布煮 じゃがいもと小松菜のみそ汁	アジ磯辺フライ 油 ふえる昆布 人参 糸こんにゃく さつま揚げ ごぼう うち豆 油 酒 みりん しょうゆ じゃがいも 小松菜 生揚げ みそ 煮干し	小麦 種実類 小魚 卵 乳製品 淡色野菜 果物 豆
3	水			肉団子 しらたきのごま和え ワンタンスープ	うす味肉団子 糸こんにゃく キャベツ 小松菜 人参 しょうゆ 白すりごま ワンタン 豚肉 干し椎茸 もやし 人参 ねぎ 塩 しょうゆ こしょう ごま油	豆製品 魚介類 小魚 卵 乳製品 果物 海藻類 きのこ 豆類
4	木			豚肉とレバーのノルウェー ポイルキャベツ 豆腐スープ ふりかけ	豚肉 にんにく しょうゆ 酒 でんぷん 豚レバー じゃがいも 油 砂糖 ソース ケチャップ キャベツ 塩 豆腐 人参 えのき 玉ねぎ パセリ 塩 しょうゆ こしょう ガラスープ /すこやかふりかけ	小麦 種実 魚介類 小魚 卵 乳製品 果物 海そう 豆
5	金			糸寒天サラダ 豚じゃがカレー味	糸寒天 キャベツ ロースハム きゅうり 人参 酢 ごま油 しょうゆ 白いりごま じゃがいも 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく 豚肉 グリンピース カレー粉 砂糖 しょうゆ みりん 酒	小麦 種実 豆製品 魚介類 小魚 卵 乳製品 きのこ
8	月			メンチカツ 米粉麺のツナ和え わかめと麴のみそ汁	俵メンチカツ 油 米粉麺 キャベツ きゅうり 人参 ツナ しょうゆ 乾わかめ 豆腐 麴 ねぎ みそ 煮干し	芋 種実 豆製品 魚介類 小魚 卵 乳製品 果物 きのこ 豆
9	火			さばの和風カレー煮 おひたし もずくのすまし汁	さば和風カレー煮 げんきな キャベツ 人参 もやし しょうゆ もずく なんと 人参 豆腐 えのき ねぎ 塩 しょうゆ かつお節	小麦 芋 種実 小魚 肉 卵 乳製品 果物 豆
10	水			ホットドック チーズ入りサラダ コーンスープ	ウインナー ケチャップ キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ チーズ 塩 こしょう 酢 油 じゃがいも 玉ねぎ 人参 コーン チンゲン菜 ガラスープ 塩 こしょう しょうゆ	小麦 種実 豆製品 魚介類 小魚 卵 豆 乳製品 きのこ 果物 海そう
11	木			スタミナそぼろ丼 わかめスープ	豚ひき肉 大豆水煮 玉ねぎ 人参 なら にんにく 豆板醤 卵 酒 しょうゆ みりん 乾わかめ 干し椎茸 人参 かまぼこ ねぎ ガラスープ 塩 しょうゆ こしょう	小麦 芋 種実 小魚 卵 乳製品 果物 きのこ 豆
12	金			フレンチサラダ ベジアップキーマカレー	キャベツ きゅうり 人参 コーン 酢 油 塩 こしょう 鶏ひき肉 大豆水煮 かぼちゃ 玉ねぎ なす 人参 コーン トマト水煮 赤パプリカ ピーマン 油 にんにく しょうが カレー粉 塩 カレールウ ケチャップ	小麦 芋 種実 魚介類 小麦 卵 海そう きのこ 豆 果物
16	火			鶏肉のさっぱり煮 ゆでブロッコリー なめこ汁	鶏肉 玉ねぎ こんにゃく しょうが にんにく 砂糖 酢 しょうゆ 酒 ブロッコリー なめこ 豆腐 ねぎ みそ 煮干し	小麦 芋 種実 魚介類 小魚 卵 乳製品 果物 海そう 豆
17	水			マーボー丼 かきたま汁 果物(ぶどう)	豆腐 豚ひき肉 ねぎ 人参 なら 干し椎茸 たけのこ しょうが にんにく 油 酒 砂糖 しょうゆ 卵 なんと 人参 えのき ほうれん草 /みそ でんぷん 豆板醤 ごま油 ぶどう /塩 しょうゆ かつお節 でんぷん	小麦 芋 種実 小魚 乳製品 海そう 淡色野菜 豆
18	木			【置賜新人陸上応援メニュー】 かつおと大豆のみそがらめ おひたし トックスープ	かつお にんにく しょうが しょうゆ でんぷん 油 乾燥大豆 みそ 砂糖 みりん もやし ほうれん草 キャベツ 人参 しょうゆ 鶏肉 トック 干し椎茸 人参 たけのこ ねぎ 塩 しょうゆ こしょう ごま油	小麦 芋 種実 豆製品 小魚 卵 乳製品 果物 海そう きのこ
19	金			しゅうまい あけびの肉みそ炒め すまし汁	れんこん入りしゅうまい あけび皮 なす 油 鶏ひき肉 人参 ピーマン しめじ 砂糖 しょうゆ みりん みそ ごま油 豆腐 人参 かまぼこ 乾わかめ ねぎ しょうゆ 塩 かつお節	芋 種実 魚介類 小魚 卵 乳製品 果物 海そう 豆
22	月			ししゃもフライ ごま和え 豚汁	ししゃもフライ 油 ほうれん草 キャベツ 人参 しょうゆ 白いりごま 白すりごま 豚肉 じゃがいも 人参 ごぼう こんにゃく 生揚げ ねぎ みそ	小麦 種実 魚介類 卵 乳製品 果物 海そう きのこ 豆
24	水			焼きそば 卵スープ	中華麺 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ もやし 油 焼きそばソース 豆腐 人参 玉ねぎ 卵 チンゲン菜 塩 しょうゆ でんぷん こしょう ガラスープ	芋 種実 豆製品 魚介類 小魚 乳製品 海そう きのこ 豆 果物
25	木			【新人戦応援メニュー】 フルーツポンチ カツカレーライス	ミックスフルーツ(もも・りんご・ラフランス) みかん カットゼリー(りんご・ぶどう) りんごジュース とんかつ 油 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 グリンピース にんにく 油 カレールウ	小麦 芋 種実 豆製品 魚介類 小魚 卵 乳製品 きのこ 豆
26	金			棒餃子 五色納豆 実だくさん汁	棒餃子 納豆 ほうれん草 ロースハム チーズ のり かつお節 しょうゆ 大根 人参 ごぼう しめじ 生揚げ ねぎ みそ 煮干し	小麦 芋 種実 小魚 卵 乳製品 果物 海そう 豆
29	月	休業日				
30	火					

9月の高畠町産食材(予定)

にんにく・ねぎ・じゃがいも・人参・キャベツ・玉ねぎ・きゅうり
げんきな・かぼちゃ・なす・ピーマン・秘伝大豆・あけび・ぶどう