

9月の献立表

今月の目標：衛生に気を付けて食事をしよう

日曜	献立名		材料						栄養価		備考
			体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質 (g)		
1月	わかめご飯 牛乳	がんもの含め煮 変わり漬け さつま汁	がんもどき 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参	キャベツ きゅうり 大根漬け 生姜 大根 ごぼう ねぎ	ご飯 砂糖 さつまいも		837 33.1 26.3		
2火	ご飯 牛乳	スタミナ丼の具 三色ナムル ワンタンスープ	豚肉 ベーコン	牛乳	赤パプリカ ピーマン 小松菜 人参 チンゲンサイ	生姜 玉ねぎ たけのこ もやし 白菜 干しいたけ	ご飯 砂糖 でんぷん ワンタン	米油 ごま油	765 30.4 22.8		
3水	ご飯 牛乳 梨	ほきのあおさフライ 茎わかめのきんぴら 豆腐のすまし汁	ほきのあおさフライ 豚肉 豆腐	牛乳 茎わかめ	人参	ごぼう 枝豆 玉ねぎ えのきたけ ねぎ 梨	ご飯 こんにやく 砂糖 麩	米油 ごま	794 29.8 24.2		
4木	コッペパン ^乳 牛乳	たれ付き肉団子 焼きそば チンゲン菜のスープ	肉団子 豚肉 油揚げ	牛乳	人参 チンゲンサイ	キャベツ もやし 玉ねぎ 干しいたけ	コッペパン 中華麺	米油	825 32.3 29.1		
5金	ご飯 牛乳	鶏肉のねぎ塩だれ ごまひたし 白菜ときのこのみそ汁	鶏肉 厚揚げ みそ 豚肉	牛乳	小松菜 人参	レモン 白菜 もやし しめじ まいたけ ねぎ	ご飯 砂糖	ごま油 ごま	746 39.8 21.7		
8月	振替休業日										
9火	ご飯 牛乳	厚焼き卵 ^卵 小松菜ののりあえ ちゃんこ鍋	厚焼き卵 鶏肉 油揚げ とり団子	牛乳 のり	小松菜 人参	キャベツ 大根 しめじ 白菜 ねぎ	ご飯		758 33.9 22.1	日本味めぐり献立 (東京都)	
10水	ご飯 牛乳 ぶどうゼリー	さけの塩こうじやき 五目大豆 ごまキムチみそ汁	さけ さつま揚げ 大豆 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 昆布	人参	ごぼう グリーンピース 大根 白菜キムチ ねぎ	ご飯 こんにやく 砂糖 里芋 ぶどうゼリー	ごま	810 41.7 18.8		
11木	米粉パン ^乳 牛乳	コーンコロケ ごぼうサラダ ミネストローネ	ウインナー	牛乳	人参 トマト	コーンコロケ ごぼう きゅうり にんにく 玉ねぎ セロリ	米粉パン 砂糖 じゃがいも	米油 マヨネーズ風ドレッシング ごま	850 24.0 32.7		
12金	小松菜 とベーコンのピラフ 牛乳	ポロニアステーキ きゅうりの華風漬け 豆乳スープ	ベーコン ポロニアステーキ 鶏肉 豆乳	牛乳	小松菜 人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン しめじ	ご飯 さつまいも 米粉	米油 ごま ごま油	776 30.7 24.2	ひみの日献立	
15月	敬老の日										
16火	ご飯 牛乳 ふりかけ	焼きししゃも 肉野菜炒め にら玉汁 ^卵	ししゃも 豚肉 豆腐 卵	牛乳	人参 ピーマン にら	もやし キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	ご飯 でんぷん	米油 ふりかけ	754 35.6 23.7		
17水	ご飯 牛乳	和風ハンバーグ 糸寒天のごま酢あえ 五目みそ汁	ハンバーグ 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参	大根 もやし きゅうり しめじ ねぎ	ご飯 三温糖 砂糖 じゃがいも	ごま	806 32.1 24.7		
18木	コッペパン ^乳 牛乳	鶏肉のレモンマリネ 海藻サラダ フルーツポンチ ^種	鶏肉	牛乳 海藻		レモン きゅうり もやし 枝豆 黄桃 りんご パイナップル ナタデココ みかん パナナ	コッペパン でんぷん 三温糖 ゼリー	米油	911 34.5 25.2		
19金	麦ご飯 牛乳 ヨーグルト ^乳	ドライカレー 花野菜サラダ コンソメスープ	豚肉 大豆ミート 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 ブロッコリー 赤パプリカ	にんにく 玉ねぎ ごぼう コーン グリーンピース マッシュルーム カリフラワー キャベツ	麦ご飯 砂糖 じゃがいも	米油	809 30.8 19.0		
22月	ご飯 牛乳	さばのカレー焼き 小松菜のコーンあえ 厚揚げと野菜のうま煮	さば 鶏肉 厚揚げ	牛乳 昆布	小松菜 人参	キャベツ コーン たけのこ ごぼう 干しいたけ	ご飯 砂糖 こんにやく じゃがいも		784 35.8 24.4		
23火	秋分の日										
24水	ご飯 牛乳 豆乳プリンタルト	メンチカツ 昆布あえ なめこ汁	メンチカツ 豆腐	牛乳 昆布	人参 ブロッコリー	キャベツ もやし 大根 なめこ ねぎ	ご飯 豆乳プリンタルト	米油	819 27.9 23.4		
25木	コッペパン ^乳 牛乳	オムレツ ^卵 切り干し大根のナポリタン シチュー	オムレツ ベーコン 鶏肉 豆乳	牛乳	ピーマン 人参 小松菜	切り干し大根 たけのこ 玉ねぎ	コッペパン 砂糖 米粉 じゃがいも	オリーブ油 米油 豆乳クリーム	809 35.1 27.2		
26金	ご飯 牛乳	豚肉のキムチ炒め ポテトサラダ 春雨スープ	豚肉 鶏肉	牛乳	人参	生姜 にんにく 玉ねぎ 白菜キムチ きゅうり レモン 白菜 コーン たけのこ 干しいたけ ねぎ	ご飯 じゃがいも 春雨 砂糖 でんぷん	米油 タルタルソース マヨネーズ風ドレッシング	780 29.8 23.4		
29月	ご飯 牛乳	いわしのレモン煮 ゆかりあえ じゃがいものそぼろ煮	いわしのレモン煮 豚肉	牛乳	人参	キャベツ もやし しそ粉 生姜 玉ねぎ しめじ グリンピース	ご飯 じゃがいも こんにやく 砂糖 でんぷん	米油	782 30.5 17.3	<給食なし> 西の杜8年	
30火	ご飯 牛乳	チキンチキンれんこん 三色ひたし 団子汁	鶏肉 みそ	牛乳	ほうれん草 人参	れんこん 枝豆 ねぎ もやし 大根 玉ねぎ 干しいたけ ごぼう	ご飯 もち でんぷん 砂糖	米油	831 30.8 18.5	<給食なし> 西の杜8年	

※太字は氷見の食材です。太字の献立には、だしに氷見産の煮干しを使用しています。

※都合により献立が変更になることがあります。

※次の食品が含まれている場合は、献立名の横に印がついています。食物アレルギー対応の参考にしてください。

卵 ・・・卵(魚卵を除く)	乳 ・・・乳・乳製品	甲 ・・・甲殻類(エビ・カニ)	種 ・・・ごま、栗を除く種実類
----------------------	-------------------	------------------------	------------------------