9月 詳細献立表

2021年 9月

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質
2 木	ポークカレーライス		豚肉	米,麦,油,じゃがいも,バター,小麦粉	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,にんじん	851 kcal
	ツナわかめサラダ	○	わかめ,ツナ	油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン	24.5 g
	果物(冷凍みかん)				冷凍みかん	25.7 g
3 金	ごはん			米,麦		763 kcal
	山賊焼き	○	鶏肉	砂糖,でん粉,油	にんにく,しょうが	26.1 g
	からし和え				キャベツ,もやし,小松菜,にんじん	26.1 g
	大平汁		油揚げ	糸こんにゃく,さといも	にんじん,大根,干し椎茸,こねぎ	
6 月	きんぴらごはん		豚肉	米,麦,油,つきこんにゃく,砂糖,ごま油	ごぼう,にんじん,さやいんげん	763 kcal
	大豆とじゃこの甘辛揚げ	○	大豆,ちりめんじゃこ	さつまいも,でん粉,油,砂糖,ごま		27.3 g
	かきたま汁		鶏卵	でん粉	たまねぎ,白菜,えのきたけ,小松菜	23.9 g
7 火	あげパン(きな粉)		きな粉	ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞﾊﾟﾝ,油,砂糖		805 kcal
	チキンポトフ	○	ベーコン,鶏肉	油,じゃがいも	セロリ,にんじん,たまねぎ,しょうが,キャベツ,パセリ	25.2 g
	大根サラダ		ハム	ごま,油,砂糖	大根,きゅうり,にんじん	31.3 g
8 水	プルコギ丼		豚肉	米,麦,油,砂糖,ごま,ごま油,でん粉	にんにく,たまねぎ,梨,にんじん,もやし,えのきたけ,にら	751 kcal
	わかめスープ	○	豆腐,わかめ		しょうが,にんじん,白菜,ホールコーン,ねぎ	26.6 g
	果物(ぶどう)				ぶどう	21.4 g
9 木	ごはん			米,麦		802 kcal
	さばのごまみそ焼き	○	さば,みそ	砂糖,ねりごま,ごま		29.3 g
	菊花入りおひたし				キャベツ,小松菜,もやし,菊のり	29.5 g
	さつまいものけんちん汁		豆腐,油揚げ	油,さつまいも	にんじん,大根,ねぎ	
10 金	スパゲティなす入りミートソース		豚肉,大豆	スパゲティ,油,砂糖,バター,小麦粉	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,トマトピューレ,ホールトマト,なす	884 kcal
	コーンサラダ	○		油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン	28.0 g
	アップルケーキ		鶏卵,プレーンヨーグルト	無塩バター,油,砂糖,小麦粉	りんご	34.3 g
13 月	ごはん			米,麦		800 kcal
	ひじきのふりかけ	○	ひじき,かつお節	砂糖,ごま		29.2 g
	じゃがいもと鶏肉のうま煮		鶏肉,焼き竹輪	油,こんにゃく,じゃがいも,砂糖	しょうが,ごぼう,たまねぎ,にんじん,さやいんげん	19.4 g
	みそ汁		厚揚げ,みそ,みそ,わかめ		大根,えのきたけ,ねぎ	
14 火	丸パン			丸パン		761 kcal
	真鯛のフライ	○	真鯛	小麦粉,ソフトパン粉,油		33.9 g
	フレンチサラダ			油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん	32.9 g
	ミネストローネ		ベーコン,大豆	油,じゃがいも	にんにく,セロリ,にんじん,たまねぎ,しょうが,ホールトマト,パセリ	
15 水	チャーハン		豚肉,鶏卵	米,麦,油	にんじん,ねぎ,干し椎茸,ピーマン	747 kcal
	いかのチリソースがけ	○	いか	でん粉,油,砂糖	にんにく,しょうが,ねぎ	31.5 g
	春雨スープ		鶏肉	はるさめ,ごま油	しょうが,にんじん,もやし,白菜,チンゲンツァイ	26.4 g
16 木	豚丼		豚肉	米,麦,油,しらたき,砂糖,でん粉	しょうが,ごぼう,にんじん,たまねぎ,ねぎ	784 kcal
	呉汁	○	豆腐,大豆,豆乳,みそ	さつまいも	にんじん,大根,しめじ,小松菜	28.8 g
	果物(梨)				梨	20.6 g
17 金	キムチラーメン		豚肉,みそ	中華麺,油,ごま油	にんにく,にんじん,しょうが,白菜,もやし,白菜キムチ,にら	750 kcal
	ししゃもの唐揚げ	○	ししゃも	でん粉,油	しょうが	31.6 g
	チョレギサラダ		きざみのり	ごま,ごま油,砂糖	にんじん,キャベツ,きゅうり,にんにく	29.4 g
24 金	三色丼		鶏肉,鶏卵	米,麦,油,砂糖,でん粉	しょうが,たまねぎ,むき枝豆	836 kcal
	さといも汁	○	油揚げ,かまぼこ,みそ	さといも	大根,えのきたけ,ねぎ	34.8 g
	月見団子(みたらしor黒みつきな粉)		豆腐,きな粉	白玉粉,黒砂糖,砂糖		22.7 g
27 月	カレーピラフ		鶏肉	米,麦,油,バター	にんじん,たまねぎ,ホールコーン,ピーマン	770 kcal
	魚のハーブパン粉焼き	○	たら	ｴｯｸﾞﾌﾘｰﾏﾖﾈｰｽﾞ,油,ソフトパン粉	パセリ	30.8 g
	野菜のチャウダー		ベーコン,牛乳	油,じゃがいも,バター,小麦粉	たまねぎ,にんじん,しょうが,マッシュルーム,キャベツ,クリームコーン	25.8 g
28 火	わかめごはん		炊き込みわかめ	米,麦		739 kcal
	切干大根の卵焼き	○	鶏肉,鶏卵	油,砂糖	にんじん,干し椎茸,切干し大根	29.8 g
	ごま酢和え			ごま,砂糖,ごま油,ねりごま	キャベツ,小松菜,にんじん,もやし	24.0 g
	あんかけ汁		豆腐,油揚げ	でん粉	にんじん,白菜,えのきたけ,こねぎ	
29 水	高野豆腐の肉みそ丼		みそ,豚肉,大豆,高野豆腐	米,麦,油,砂糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,干し椎茸,たまねぎ,にんじん,ねぎ	777 kcal
	ワンタンスープ	○	鶏肉	ワンタンの皮,ごま油	しょうが,にんじん,もやし,ねぎ,チンゲンツァイ	28.5 g
	果物(りんご)				りんご	21.3 g
30 木	フレンチトースト		牛乳,鶏卵	食パン,砂糖		789 kcal
	チリコンカン	○	豚肉,大豆,いんげん豆	油,じゃがいも,でん粉	にんにく,たまねぎ,にんじん,セロリ,マッシュルーム,ホールトマト	34.5 g
	ツナキャベツサラダ		ツナ	ごま,油,ごま油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん	29.5 g