



9月 詳細献立表



令和4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	1人分 たんぱく質 脂質
2 金	変わり麻婆豆腐丼	○	豚肉,みそ,高野豆腐	米,麦,油,砂糖,油,でん粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, 干し椎茸,ねぎ,にら	804 kcal
	ワンタンスープ		鶏肉	ワタの皮,ごま油	しょうが,にんじん,もやし,ねぎ,チンゲンツアイ	30.8 g
	果物(巨峰)				巨峰	25.4 g
5 月	五目チャーハン	○	豚肉,鶏卵	米,麦,油	にんじん,ねぎ,干し椎茸,こねぎ	844 kcal
	チーズタッカルビ		鶏肉,チーズ	油,砂糖,でん粉,ごま,ごま油,もち	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ, キャベツ,白菜キムチ,にら	32.4 g
	白菜と豆腐の中華スープ		ベーコン(スライス),豆腐	ごま油	しょうが,にんじん,白菜,チンゲンツアイ	29.4 g
6 火	さんまのひつまぶしごはん	○	さんま	米,麦,油,でん粉,砂糖,ごま	しょうが,こねぎ	793 kcal
	野菜のジャコ炒め		ちりめんじゃこ	油	にんじん,小松菜,もやし	29.0 g
	根菜のごま汁		油揚げ,みそ	油,さつまいも,ごま	にんじん,ごぼう,大根,ねぎ	26.3 g
7 水	鮭のクリームスパゲティ	○	ベーコン,鮭,牛乳,生クリーム,粉チーズ	スパゲティ,油,バター,小麦粉	にんにく,たまねぎ,エリンギ,しめじ, しょうが,小松菜	784 kcal
	揚げワンタンサラダ			ワタの皮,油,油,砂糖	にんじん,キャベツ,もやし,とうもろこし	31.4 g
	果物(なし)				梨	29.8 g
8 木	三色丼	○	鶏肉,鶏卵	米,麦,油,砂糖,でん粉	しょうが,たまねぎ,にんじん,枝豆	820 kcal
	さといも汁		油揚げ,みそ,みそ	さといも	にんじん,大根,えのきたけ,ねぎ	36.4 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		22.1 g
9 金	ごはん	○		米,麦		824 kcal
	さばのごまみそ焼き		さば,みそ	砂糖,ねりごま,ごま		31.8 g
	菊花入りおひたし			砂糖,油	キャベツ,しめじ,小松菜,もやし,菊のり, ゆず	31.0 g
	さつまいものけんちん汁		豆腐,油揚げ	さつまいも	にんじん,大根,ねぎ	
10 土	海軍カレーライス	○	鶏肉,大豆	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	869 kcal
	チーズ入りサラダ		ダイスチーズ	油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり	27.0 g
	つぶつぶみかんゼリー		粉寒天	砂糖	みかんジュース,みかん(缶)	23.2 g
13 火	ごはん	○		米,麦		832 kcal
	柳川風卵焼き		豚肉,鶏卵	油,砂糖	たまねぎ,ごぼう,にんじん,干しいたけ	34.4 g
	みそドレッシングサラダ		わかめ,ツナ,みそ	油,砂糖	にんじん,きゅうり,キャベツ,もやし	27.7 g
	田舎汁		油揚げ,みそ,みそ	油,こんにゃく,じゃがいも	にんじん,大根,ねぎ,小松菜	
14 水	中華おこわ	○	豚肉,大豆	米,麦,もち米,油,砂糖	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ, 干し椎茸,さやいんげん	817 kcal
	キムチチーズ春巻き		豚肉,チーズ	油,でん粉,春巻きの皮,小麦粉,油	白菜キムチ,もやし,えのきたけ	31.8 g
	中華卵スープ		豆腐,鶏卵	でん粉,ごま油	しょうが,にんじん,小松菜	31.1 g
15 木	ごはん	○		米,麦		795 kcal
	ひじきふりかけ		ひじき,かつお節	砂糖,ごま		28.1 g
	みそバター肉じゃが		豚肉,高野豆腐(さいの目),みそ	油,つきこんにゃく,砂糖,じゃがいも,バター	にんじん,たまねぎ,干し椎茸,ホールコーン, さやいんげん	21.7 g
	キャベツのごま和え			ごま,ごま,砂糖	キャベツ,にんじん,もやし	
16 金	シナモントースト	○		食パン,マーガリン,砂糖,グラニュー糖		798 kcal
	ハンガリアンシチュー		豚肉,大豆	油,砂糖,じゃがいも,バター,小麦粉	にんにく,たまねぎ,にんじん,しょうが, トマト,トマトピューレ	31.1 g
	ツナコーンサラダ		ツナ	ごま,ごま,油,ごま油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン	34.8 g
2 0 火	わかめうどん	○	鶏肉,さつまいも,油揚げ,わかめ	うどん	にんじん,たまねぎ,しめじ,ねぎ	801 kcal
	和風サラダ		わかめ	油,砂糖	にんじん,大根,きゅうり,もやし,たまねぎ	33.4 g
	きなこおはぎ		きな粉	米,もち米,砂糖		19.9 g
2 6 月	ポークピラフ	○	豚肉	米,麦,油,バター	にんにく,たまねぎ,しめじ,にんじん,ピーマン	844 kcal
	ししゃもフライ		ししゃも	小麦粉,生パン粉,ソフトパン粉,油,砂糖		31.5 g
	ミネストローネ		ベーコン,大豆	オリーブ油,じゃがいも,マカロニ	にんにく,セロリ,にんじん,しょうが,トマト, キャベツ,パセリ	28.8 g
2 7 火	ごはん	○		米,麦		713 kcal
	真鯛の柚庵焼き		まだい(天然)	砂糖,でん粉	しょうが,ゆず	33.4 g
	おひたし			油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,大根	17.9 g
	厚揚げのみそ汁		厚揚げ,みそ,みそ	油,こんにゃく,じゃがいも	にんじん,大根,ねぎ,さやいんげん	
2 8 水	オレンジ風味フレンチトースト	○	牛乳,鶏卵	食パン,砂糖,バター,グラニュー糖	オレンジジュース	838 kcal
	レンズ豆のトマトシチュー		ベーコン,豚肉,レンズ豆	油,じゃがいも	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, トマト,トマトピューレ,キャベツ,パセリ	31.5 g
	フルーツポンチ			砂糖	黄桃(缶),パイナップル(缶),みかん(缶)	27.4 g
2 9 木	野沢菜ご飯	○		米,麦,ごま油,ごま	野沢菜漬	777 kcal
	山賊焼き		鶏肉	砂糖,でん粉,油	にんにく,しょうが	29.8 g
	わさび醤油和え				にんじん,白菜,小松菜,もやし	26.5 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,さやえんどう	
3 0 金	東京産目鯛のそぼろ丼	○	目鯛,鶏肉,鶏卵	米,麦,油,砂糖	しょうが,小松菜	820 kcal
	具だくさん汁		鶏肉,豆腐	油,こんにゃく,さつまいも	ごぼう,にんじん,大根,ねぎ	38.0 g
	果物(りんご)				りんご	23.2 g