



9月 詳細献立表



令和5年度

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
4月	ナン	○		ナン		781 kcal
	バターチキンカレー		鶏肉, プレーンヨーグルト, 生クリーム	油, バター, 小麦粉	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, トマト	26.9 g
	キャロットソースサラダ			イググ「リマゾネ」, 油	きゅうり, キャベツ, とうもろこし, にんじん, たまねぎ	35.0 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	
5火	ごはん	○		米, 麦		801 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, えのきたけ	34.0 g
	みそドレッシングサラダ		わかめ, ツナ, 白みそ	油, 砂糖	にんじん, きゅうり, キャベツ, もやし	27.4 g
	具だくさん汁		油揚げ	油, こんにゃく, じゃがいも	にんじん, 大根, ねぎ, 小松菜	
6水	鮭のクリームスパゲティ	○	ベーコン, レンズまめ(乾), 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	764 kcal
	揚げワンタンサラダ			ワンタンの皮, 油, 油, 砂糖	にんじん, キャベツ, もやし, とうもろこし	31.5 g
	果物(梨)				梨	29.6 g
7木	変わり麻婆豆腐丼	○	豚肉, 赤みそ, 高野豆腐(さいの目)	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	794 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, 小松菜	30.9 g
	果物(巨峰)				巨峰	25.4 g
8金	ごはん	○		米, 麦		805 kcal
	さばのごまみそ焼き		たいせいやうさば, 白みそ	砂糖, ねりごま, ごま		32.1 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
	けんちん汁		豆腐, 油揚げ	さつまいも	にんじん, えのきたけ, 大根, ねぎ	
11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	822 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		31.2 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, ホールトマト, キャベツ, パセリ	28.7 g
12火	ごはん	○		米, 麦		758 kcal
	ひじきふりかけ		ひじき, かつお節	砂糖, ごま		28.5 g
	みそバター肉じゃが		豚肉, 高野豆腐(さいの目), 赤みそ	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
	キャベツのごまあえ			ごま, ごま, 砂糖	キャベツ, にんじん, えのきたけ, もやし	
13水	シナモントースト	○		食パン, マガリツ, 砂糖, グラニュー糖		766 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, しめじ, トマト, トマトピューレ	31.3 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, もやし, きゅうり, にんじん, ホールコーン	34.6 g
14木	昆布ごはん	○	鶏肉, 刻み昆布, 油揚げ	米, 麦, 油, 砂糖	にんじん, ごぼう	786 kcal
	鮭のステーキソースがけ		鮭	でん粉, 油, 砂糖	たまねぎ	36.8 g
	野菜ののり和え		のり	砂糖	小松菜, もやし, にんじん, キャベツ	23.1 g
	みそ汁		厚揚げ, 白みそ, 赤みそ	さつまいも	大根, えのきたけ, ねぎ	
15金	海南鶏飯(シガポール炸鸡飯)	○	鶏肉	米, 麦, 油, でん粉	ねぎ, しょうが, ねぎ, にんにく, キャベツ, きゅうり	768 kcal
	ビーフンスープ		豚肉	油, ビーフン, ごま油	しょうが, たまねぎ, にんじん, 白菜, ねぎ, チンゲンツァイ	28.7 g
	豆乳花(トールフ)		粉寒天, 豆乳, 牛乳, きな粉	砂糖, 黒砂糖		22.2 g
19火	デミグラスそばろ井レバー入り	○	豚肉, 豚レバー	米, 麦, オリーブ油, バター, 砂糖	にんにく, たまねぎ, にんじん, しょうが, とうもろこし, マッシュルーム, 赤ピーマン, さやいんげん	808 kcal
	マンハッタン風シーフードチャウダー		ベーコン, 牛乳, えび, 粉チーズ	オリーブ油, じゃがいも, ABCマカロニ	セロリ, にんにく, たまねぎ, にんじん, トマト, しょうが, パセリ	31.3 g
	果物(みかん)				温州蜜柑	21.9 g
20水	ごはん	○		米, 麦		767 kcal
	魚の柚庵揚げ		鱈	小麦粉, でん粉, 油, 砂糖	しょうが, ゆず	34.8 g
	おひたし			油, 砂糖	キャベツ, にんじん, きゅうり, もやし	21.3 g
	田舎汁		厚揚げ, 白みそ, 赤みそ, わかめ	油, こんにゃく, じゃがいも	にんじん, 大根, ねぎ, 小松菜	
25月	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	792 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	31.3 g
	フルーツポンチ			砂糖	黄桃, バイン, みかん	27.3 g
26火	野沢菜ご飯	○		米, 麦, ごま油, ごま	野沢菜漬	771 kcal
	山賊焼き		鶏肉	砂糖, でん粉, 油	にんにく, しょうが	30.0 g
	わさび醤油和え		かつお節		にんじん, 白菜, 小松菜, もやし	26.5 g
	大平汁		油揚げ, わかめ	系こんにゃく, さといも	にんじん, 大根, 干し椎茸	
27水	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	828 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, もやし, たまねぎ, キャベツ, 白菜キムチ, にら	32.9 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, 小松菜	29.5 g
28木	バエリア	○	鶏肉, えび, いか	米, 麦, 油, バター	にんにく, にんじん, たまねぎ, ピーマン, 赤ピーマン	759 kcal
	チキンポトフ		鶏肉	油, じゃがいも	セロリ, にんじん, たまねぎ, しょうが, しめじ, キャベツ, パセリ	36.4 g
	魚のハーブパン粉焼き		たら	イググ「リマゾネ」, オリーブ油, ソフトパン粉	パセリ	25.0 g
29金	あじのそぼろ丼	○	むろあじ, 鶏肉, 鶏卵	米, 麦, 油, 砂糖	しょうが, にんじん, ごぼう, さやいんげん	A:834 kcal B:837
	里芋汁		油揚げ, 白みそ, 赤みそ	さといも	にんじん, 大根, えのきたけ, ねぎ	A:37.3 g B:37.8
	月見団子 A:みたらし B:黒みつきな粉		絹ごし豆腐, きな粉	白玉粉, 上新粉, 黒砂糖, 砂糖		A:20.0 g B:20.4