

日(曜)	献立名	主に体の組織をつくる (赤色のグループ)	主に体の調子を整える (緑色のグループ)	主にエネルギーになる (黄色色のグループ)	調味料・その他	栄養価			
						エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)
1(水)	ご飯 牛乳 鶏の照り焼き ビーナッツ和え いんげん煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳		精白米 強化米		802	34.5	28.3	401
		鶏肉	小松菜 人参	油 ごま 砂糖 バタービーナッツ	醤油 酒 みりん				
		厚揚げ みそ	いんげん 人参 かぼちゃ しめじ 人参 ねぎ	砂糖	かつお節 酒 薄口醤油 煮干し				
2(木)	ご飯 牛乳 手持ちシシャモ アスパラのゴマよじ 春雨サラダ 卵スープ	牛乳		精白米 強化米		804	28.3	23.7	490
		手持ちシシャモ		油					
		油揚げ ハム	アスパラ 人参 きゅうり レモン	春雨 ごま 砂糖 油					
卵	玉ねぎ 人参 ねぎ	じゃが芋 でん粉	鶏がら 薄口醤油 塩						
3(金)	ご飯 牛乳 チーズミートなす 和ドレサラダ コンソメスープ	牛乳		精白米 強化米		759	27.4	26.3	371
		豚肉 大豆 チーズ	玉ねぎ トマト なす ビーマン にんにく	油	酒 コンソメ 塩				
		ウインナー	きゅうり 切干大根 人参		和風ドレッシング コンソメ 酒 薄口醤油				
6(月)	ご飯 牛乳 魚のごま焼き もやし和え 五目煮 心のみそ汁	牛乳		精白米 強化米		763	41.1	22.4	352
		鮭 ハム	生姜 もやし きゅうり コーン	ごま 油	酒 みりん 醤油 塩 和風ドレッシング				
		大豆 角天	人参 いんげん 干しいだけ	こんにゃく 砂糖	薄口醤油 酒 みりん				
7(火)	ご飯 牛乳 ビーフン炒め 中華サラダ 二郎玉スープ	牛乳		精白米 強化米		847	27.9	31.6	313
		豚肉 エビ かまぼこ	キャベツ 玉ねぎ コーン 人参 きくらげ	ビーフン 油	ウスターソース 酒 塩 胡椒				
		ベーコン	もやし 人参 ビーマン	砂糖 ごま	酢 醤油				
8(水)	ご飯 牛乳 鯖のみぞれ煮 にっころがし ごま酢あえ お吸い物 梨	牛乳		精白米 強化米		848	34.1	30.1	340
		鯖	なす 大根 ビーマン	油 でん粉	かつお節 薄口醤油 みりん 酒 塩				
		豆腐 油揚げ	きゅうり コーン 人参 わかめ	ごま 砂糖	酢 醤油 かつお節 薄口醤油 酒 塩				
9(木)	ご飯 牛乳 豚キムチ ジャーマンポテト ビーナッツ和え わかめスープ	牛乳		精白米 強化米		791	33.2	26.6	361
		豚肉 ウインナー	キムチ もやし ねぎ しめじ ビーマン	油 砂糖 じゃが芋	酒 醤油 みりん 塩 胡椒				
		ベーコン	小松菜 もやし	バタービーナッツ ごま 砂糖	醤油 酒				
10(金)	ご飯 牛乳 麻婆豆腐 大根サラダ 卵スープ さつまポテト	牛乳		精白米 強化米		863	34.7	30.5	415
		豆腐 豚肉	玉ねぎ ねぎ 生姜 にんにく	油 砂糖 でん粉	鶏がら 豆板醤 醤油 酒				
		卵 ベーコン	きゅうり コーン 枝豆 切干大根	でん粉 さつまポテト	韓国ドレッシング 鶏がら 塩				
13(月)	ご飯 牛乳 魚のマリネ マカロニサラダ 豆腐のお吸い物	牛乳		精白米 強化米		831	36.3	24.3	375
		鱈	かぼちゃ 玉ねぎ ビーマン	油 はちみつ 砂糖 薄力粉	酒 醤油				
		ツナ	キャベツ きゅうり 人参	マカロニ	和風ドレッシング				
14(火)	ご飯 牛乳 干草焼き ブロッコリー かぼちゃ煮 切干大根のみそ汁	牛乳		精白米 強化米		794	35.6	25.6	377
		鶏肉	玉ねぎ 人参 ビーマン ひじき ブロッコリー	砂糖 マヨネーズ	かつお節 薄口醤油 酒 塩				
		豚肉	かぼちゃ		酒 醤油 みりん				
15(水)	ご飯 牛乳 魚のムニエル じゃこじゃが ごぼうキーマ オニオンスープ	牛乳		精白米 強化米		826	37.3	26.0	299
		メルーサ しらす	レモン いんげん	薄力粉 油 バター じゃが芋	塩 胡椒 醤油 酒				
		豚肉 大豆	トマト 玉ねぎ ごぼう 人参 生姜 にんにく	油	コンソメ カレー粉 塩				
16(木)	ご飯 牛乳 チャプチェ 春巻き 卵スープ	牛乳		精白米 強化米		888	29.1	32.4	310
		牛肉	玉ねぎ ビーマン には にんにく 干しいだけ	春雨 ごま 油	醤油 酒 みりん オイスターソース				
		卵	小松菜 えのき 人参	油	鶏がら 薄口醤油				
17(金)	ご飯 牛乳 とりの竜田あげ 人参のきんぴら ねばねば和え 心のお吸い物	牛乳		精白米 強化米		800	28.6	26.5	302
		鶏肉	生姜 人参 いんげん	油 薄力粉 でん粉 砂糖 蒟蒻 ごま	醤油 酢 みりん				
			オクラ 人参	長芋 春雨	青じそドレッシング				
20(月)	敬老の日								
21(火)	ご飯 牛乳 八宝菜 いも煮 肉だんごスープ お月見団子	牛乳		精白米 強化米		834	35.7	22.8	311
		豚肉 うずら卵 エビ かまぼこ	小松菜 人参 きくらげ	油 砂糖 でん粉	鶏がら オイスターソース 酒 塩 胡椒				
		牛肉	グリーンピース	里芋 砂糖	かつお節 醤油 酒 みりん				
22(水)	ご飯 牛乳 ささみのレモン煮 酢の物 ポテトサラダ まめ豆スープ	牛乳		精白米 強化米		736	40.7	25.0	339
		ささみ	玉ねぎ 人参 ねぎ 干しいだけ	お月見団子	かつお節 薄口醤油 酒 みりん 塩				
		魚肉ソーセージ	レモン キャベツ きゅうり 人参	でん粉 油 砂糖	酒 醤油 酢				
23(木)	秋分の日								
24(金)	ご飯 牛乳 肉じゃが ささみサラダ かぼちゃのみそ汁	牛乳		精白米 強化米		796	33.3	22.8	338
		牛肉	玉ねぎ 人参 グリンピース	じゃが芋 蒟蒻 砂糖	醤油 酒 みりん				
		ささみ	キャベツ きゅうり 海苔	砂糖	酢 醤油				
27(月)	ご飯 牛乳 魚のコチュジャン煮 チンゲン菜炒め ナムル わかめのみそ汁	牛乳		精白米 強化米		768	33.9	27.9	327
		鯖 ウインナー	生姜 にんにく チンゲン菜	砂糖 油	豆板醤 酒 醤油 みりん 塩 胡椒				
		ハム	もやし 小松菜 人参	ごま 油	醤油 みりん				
28(火)	ご飯 牛乳 エビグラタン 人参グラッセ ごま和え 野菜スープ	牛乳		精白米 強化米		793	25.3	27.9	396
		牛乳 鶏肉 エビ	玉ねぎ ブロッコリー 人参	油 薄力粉 砂糖	塩 胡椒				
		大豆 ベーコン	小松菜 人参 しめじ	ごま	醤油 みりん				
29(水)	ご飯 牛乳 さんまおかか いんげん煮 じゃが芋のきんぴら お吸い物	牛乳		精白米 強化米		844	31.8	30.2	340
		さんまおかか煮	いんげん 人参	砂糖	かつお節 醤油 酒				
		油揚げ	人参 いんげん	じゃが芋 蒟蒻 ごま 油 砂糖	醤油 みりん				
30(木)	ご飯 牛乳 チキンカレー 大根サラダ ヨーグルト	牛乳		精白米 強化米		862	27.0	25.6	403
		鶏肉	玉ねぎ 人参 グリンピース りんご	じゃが芋 油	ルウ カレー粉				
		みかんヨーグルト	人参 枝豆 切干大根 ひじき	マヨネーズ ごま	醤油				
9月の平均						812	32.8	26.8	358

○赤色のグループ…血液・肉・骨をつくるものとなる食品群。魚・肉・卵・大豆製品など
 ○緑色のグループ…体の調子を整える食品群。皮ふや粘膜の保護、栄養の吸収を助けてくれます。緑黄色野菜・淡色野菜・くだものなど
 ○黄色色のグループ…エネルギーや体温となる食品群。穀類・いも類・糖質・油脂・ナッツ類など