

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 (金)	ご飯 牛乳 チーズミートなす 小松菜のソテー コンソメスープ 甘夏缶	牛乳		精白米 強化米		719	24.4	21.6	347
		豚肉 大豆 粉チーズ	玉ねぎ なす トマト ブロッコリー にんにく	油	ケチャップ 酒 塩 胡椒				
		ウインナー	小松菜 人参	油	塩 胡椒				
4 (月)	ご飯 牛乳 野菜の生姜焼き ギョーザ 小松菜のお吸い物	牛乳		精白米 強化米		709	29.2	21.5	293
		豚肉	キャベツ 人参 玉ねぎ 生姜	油 砂糖	醤油 酒 みりん				
		ギョーザ	小松菜 えのき 人参	油	コンソメ 酒 薄口醤油 塩 胡椒				
5 (火)	ご飯 牛乳 鶏の照り焼き ごま和え ゴーヤチャンプルー さつま汁	牛乳		精白米 強化米		747	30.5	24.9	357
		鶏肉	にんにく ほうれん草 もやし 人参 一味	砂糖 ごま	醤油 酒 みりん 薄口しょうゆ				
		焼き豆腐 卵 かつお節	ゴーヤ 人参	油 砂糖	薄口しょうゆ				
6 (水)	ご飯 牛乳 白身魚のフライ 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		747	30.5	24.9	357
		白身フライ しらす	玉ねぎ ごぼう 人参 生姜 にんにく	油 じゃが芋 砂糖	薄口醤油 酒				
		豚肉 大豆	玉ねぎ セロリー	油	コンソメ カレー粉 塩				
7 (木)	ご飯 牛乳 チャプチェ こんにゃくのピリ辛煮 中華スープ	牛乳		精白米 強化米		681	21.8	18.5	298
		豚肉	玉ねぎ 人参 干しシイタケ にんにく	春雨 ごま 油	醤油 酒 みりん オイスターソース				
		豆腐	いんげん	こんにゃく 砂糖	豆板醤 醤油 酒				
8 (金)	いなり寿司 皿うどん 大根サラダ	牛乳 油揚げ		精白米 強化米 さとう ごま		713	27.5	23.5	349
		豚肉 かまぼこ エビ	玉ねぎ 小松菜 もやし 人参 きくらげ ねぎ	チャーメン 油 でん粉	鶏がら(だし) 薄口醤油 酒 オイスターソース 胡椒				
			きゅうり 人参 枝豆 切干大根	ドレッシング					
11 (月)	ご飯 牛乳 鶏の中華グリル チンゲン菜いため 金平ごぼう トマトスープ	牛乳		精白米 強化米		688	25.7	21.6	318
		鶏肉	ねぎ にんにく 一味 チンゲン菜 人参	砂糖 油	ケチャップ オイスターソース 醤油 塩 胡椒				
		角天	ごぼう	しらたき ごま 油 砂糖	醤油 みりん 酒				
12 (火)	ピラフ 牛乳 なすのおろし煮 野菜スープ ヨーグルト	牛乳 エビ ベーコン	玉ねぎ 人参	精白米 強化米 コーン バター 油		732	19.7	21.0	392
			なす 大根 生姜 一味	油	かつお節(だし) 薄口醤油 みりん				
			キャベツ 人参 ねぎ	油	コンソメ 薄口醤油 胡椒				
13 (水)	ご飯 牛乳 アジごまフライ 茹で野菜 人参さんびら 沢煮椀	牛乳		精白米 強化米		723	23.9	26.3	312
		アジフライ	きゅうり	油 マヨネーズ					
		角天	人参	こんにゃく ごま 油 砂糖	醤油 酒 みりん				
14 (木)	ご飯 牛乳 親子丼 煮っころがし 枝豆のサラダ	牛乳		精白米 強化米 油 バター		704	29.1	18.0	299
		鶏肉 卵	玉ねぎ ねぎ 干しシイタケ	砂糖	かつお節(だし) みりん 薄口醤油				
		角天 かつお節	きゅうり 枝豆 切干大根	里芋	薄口醤油 みりん				
15 (金)	ご飯 牛乳 豚キムチ ジャーマンポテト わかめスープ	牛乳		精白米 強化米		676	28.7	18.2	351
		豚肉 角天	キムチ もやし 人参 ねぎ	油	酒 醤油 コチュジャン				
		粉チーズ	パセリ	じゃが芋	塩 胡椒				
18 (月)	敬老の日								
19 (火)	ご飯 牛乳 魚のマヨ焼き スパソテー 五目煮 豚肉のスープ	牛乳		精白米 強化米		724	32.4	21.7	291
		ホキ 味噌	玉ねぎ しめじ 生姜 ピーマン 人参	マヨネーズ スパゲティ 油	酒 塩 胡椒				
		大豆 角天	人参 いんげん 干しシイタケ	こんにゃく 砂糖	薄口醤油 酒				
20 (水)	ご飯 牛乳 麻婆なす 人参さんびら 豆腐スープ	牛乳		精白米 強化米		681	24.2	21.9	326
		豚肉 味噌	なす チンゲン菜 ねぎ 生姜 にんにく	でん粉 砂糖 油	鶏がら(だし) 酒 醤油 豆板醤 ウスターソース				
		豆腐 油揚げ	人参 いんげん	こんにゃく ごま 油	みりん 醤油				
21 (木)	ご飯 牛乳 ゴーヤビーフン ひじき炒め ニラ玉スープ	牛乳		精白米 強化米		705	26.6	17.8	316
		豚肉 かまぼこ エビ	玉ねぎ ゴーヤ もやし 人参 きくらげ	ビーフン コーン 油	ウスターソース 酒 塩 胡椒				
		角天 ひじき	人参 いんげん	しらたき コーン 油 砂糖	醤油 みりん 酒				
22 (金)	ご飯 牛乳 ハヤシライス 大根サラダ マンゴープリン	牛乳		精白米 強化米		792	26.7	23.5	310
		豚肉	玉ねぎ 人参 しめじ にんにく	油	ハヤシシルウ ウスターソース				
		鶏ささみ	きゅうり 切干大根	ドレッシング ごま					
25 (月)	ご飯 牛乳 さんまみぞれ煮 ほうれん草のごま和え 鶏肉のバターしょうゆ煮 すまし汁	牛乳		精白米 強化米		808	32.1	29.4	307
		さんまみぞれ煮	ほうれん草 人参	砂糖 ごま	醤油				
		鶏肉	玉ねぎ いんげん	バター 砂糖	かつお節(だし) 酒 醤油				
26 (火)	ご飯 牛乳 肉じゃが 春雨の酢の物 かぼちゃのみそ汁	牛乳		精白米 強化米		766	28.8	19.4	324
		豚肉	玉ねぎ 人参 いんげん	じゃが芋 こんにゃく 砂糖 油	かつお節(だし) 醤油 酒 みりん				
		錦糸卵	キャベツ きゅうり	春雨 ごま 砂糖 油	酢 醤油				
27 (水)	さつま芋ご飯 牛乳 鱈のつけ焼き いも煮 さんびら みそ汁	牛乳		精白米 強化米 さつま芋 砂糖		776	31.4	24.6	322
		鱈	生姜	砂糖 里芋	薄口醤油				
		角天	ごぼう 人参 一味	ごま 油 砂糖	醤油 みりん				
28 (木)	ご飯 牛乳 カレー ほうれん草のソテー ヨーグルト	牛乳		精白米 強化米		845	26.3	25.3	400
		鶏肉	玉ねぎ 人参 しめじ	じゃが芋 油	鶏がら(だし) カレールウ ウスターソース				
		ヨーグルト	ほうれん草 人参	コーン バター	塩 胡椒				
29 (金)	ご飯 牛乳 八宝菜 ギョーザ 団子スープ お月見ゼリー	牛乳		精白米 強化米		745	29.6	19.1	335
		豚肉 うずらの卵 角天 エビ ギョーザ	小松菜 人参 きくらげ	でん粉 油 砂糖	鶏がら(だし) 酒 オイスターソース 胡椒				
		フィッシュボール	チンゲン菜 玉ねぎ 干しシイタケ	ふ	かつお節(だし) 薄口醤油				
9月の平均						736	27.4	22.2	327

○赤色のグループ…血液・肉・骨をつくるものになる食品群。魚・肉・卵・大豆製品・海藻類など
 ○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

