

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)
2 (月)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		709	29.2	21.5	293
	野菜の生姜焼き	豚肉	キャベツ 人参 玉ねぎ にら 生姜	油 砂糖	醤油 酒 みりん				
	ギョーザ	ギョーザ							
	小松菜のお吸い物	油揚げ	小松菜 えのき 人参	油	コンソメ 酒 醤油 塩 こしょう				
3 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		715	30.7	21.6	289
	魚のマヨ焼き スパッテ	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 こしょう				
	五目煮	大豆 角天	人参 いんげん 干しシイタケ	こんにゃく 砂糖	醤油 酒				
	豚肉のスープ	豚肉	キャベツ 干しシイタケ	油	コンソメ 醤油 こしょう				
4 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		731	26.9	25.4	304
	鶏の中華グリル チンゲン菜いため	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 こしょう				
	金平ごぼう	角天	ごぼう	しらたき ごま 油 砂糖	醤油 みりん 酒				
	トマトスープ	ベーコン	玉ねぎ しめじ いんげん トマト	油	鶏がら(だし) 酒 醤油				
5 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		876	33.5	32.5	310
	さんまみぞれ煮 ほうれん草のごま和え	サンマ	ほうれん草 人参	砂糖 ごま	醤油				
	鶏肉のバターしょうゆ煮	鶏肉	玉ねぎ いんげん	じゃが芋 砂糖 バター	醤油 酒 かつお節(だし)				
	すまし汁	油揚げ わかめ	えのき	麩	かつお節(だし) 醤油				
6 (金)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		724	24.6	21.7	345
	チーズミートなす	豚肉 大豆 粉チーズ	玉ねぎ なす トマト ブロッコリー ピーマン にんにく	油 	ケチャップ 酒 塩 コンソメ				
	小松菜のソテー		小松菜 人参	油	塩 こしょう				
	コンソメスープ 甘夏缶	ウインナー	玉ねぎ セロリー 甘夏	油	コンソメ 酒 醤油				
9 (月)	ご飯 牛乳	牛乳 		精白米 強化米		747	30.5	24.9	357
	鶏の照り焼き ごま和え	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				
	ゴーヤチャンプルー	焼き豆腐 卵 かつお節	ゴーヤ 人参	油 砂糖	醤油				
	さつまい	厚揚げ 味噌	人参 ねぎ	さつま芋	煮干し(だし)				
10 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		723	31.8	20.5	298
	ホキ天玉揚げ じゃこじゃが	ホキ しらす		油 じゃが芋 砂糖 	醤油 酒				
	ごぼうキーマ	豚肉 大豆	玉ねぎ ごぼう 人参 生姜 にんにく トマト	油	コンソメ カレー粉 塩				
	オニオンスープ		玉ねぎ セロリー	油	コンソメ 醤油 こしょう オイスターソース				
11 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米 油 バター		777	36.2	22.1	319
	親子丼	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 醤油				
	煮っころがし	角天 かつお節		里芋	醤油 みりん				
	枝豆のサラダ		きゅうり 枝豆 切干大根	コーン 棒棒鶏ドレッシング					
12 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		681	21.8	18.5	298
	チャプチェ	豚肉	玉ねぎ 人参 にら 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				
	こんにゃくのピリ辛煮		いんげん	こんにゃく 砂糖	豆板醤 醤油 酒				
	中華スープ	豆腐	ねぎ 生姜 干しシイタケ	油	鶏がら(だし) 醤油				
13 (金)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		856	36.2	28.4	527
	和風肉じゃがコロック			コロック					
	ブロッコリー 金平ごぼう		ブロッコリー ごぼう にんじん ピーマン	しらたき 油 ごま 砂糖 胡麻ドレッシング	醤油 酒 みりん				
	キムチ汁	凍り豆腐 豚肉 味噌	しめじ キムチ 白菜 人参 ねぎ		煮干し(だし)				
16 (月)	敬老の日								
17 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		730	28.7	18.0	331
	八宝菜 ギョーザ	豚肉 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 こしょう				
	鶏団子スープ	鶏団子	チンゲン菜 玉ねぎ 干しシイタケ	麩	かつお節(だし) 醤油				
	お月見ゼリー			リンゴゼリー					
18 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		806	32.3	25.7	300
	ポークチャップ	豚肉	にんにく	油 砂糖	ケチャップ ウスターソース 酒				
	じゃがカレー炒め 春雨サラダ	ベーコン 錦糸卵	キャベツ きゅうり 人参	じゃが芋 油 春雨 ごま 砂糖	塩 こしょう カレー粉 醤油 酢				
	白菜とねぎのスープ	鶏卵	白菜 ねぎ 切干大根	油	鶏がら(だし) 醤油				
19 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		681	24.2	21.9	326
	麻婆なす	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				
	人参きんぴら		人参 いんげん	こんにゃく ごま 油	みりん 醤油				
	豆腐スープ	豆腐 油揚げ	干しシイタケ ねぎ 生姜	油	鶏がら(だし) 醤油				
20 (金)	さつま芋ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米 さつま芋 砂糖	醤油	763	31.0	23.8	315
	鯖のつけ焼き いも煮	サバ	生姜	砂糖 里芋	醤油 酒 みりん				
	ほうれん草ソテー 	角天	ほうれん草 人参	コーン バター	塩 こしょう				
	みそ汁	油揚げ 味噌	小松菜 玉ねぎ 		煮干し(だし)				
23 (月)	振替休日								
24 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		808	34.8	29.6	357
	魚のピリ辛煮	サバ 角天	生姜 にんにく チンゲン菜 人参	砂糖 油	豆板醤 醤油 酒 オイスターソース みりん 				
	チンゲン菜炒め 茹で野菜		キャベツ きゅうり	コーン 胡麻ドレッシング					
	わかめのみそ汁	豆腐 味噌 わかめ	人参 切干大根	ごま	煮干し(だし)				
25 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		709	26.7	18.0	319
	ゴーヤビーフン	豚肉 角天 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 こしょう				
	ひじき炒め	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				
	ニラ玉スープ	卵	玉ねぎ にら	でん粉 油	鶏がら(だし) 酒 醤油 塩 こしょう				
26 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		714	24.2	25.2	310
	アジごまフライ 茹で野菜	アジフライ	きゅうり	油 マヨネーズ					
	人参きんぴら 	角天	人参	こんにゃく ごま 油 砂糖	醤油 酒 みりん				
	沢煮椀	油揚げ ベーコン	ごぼう 人参 ねぎ 干しシイタケ		かつお節(だし) 醤油 酒 みりん 塩				
27 (金)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		891	36.4	32.9	338
	チキン南蛮 サラダ	鶏肉 卵 ハム	キャベツ 人参 枝豆	小麦 油 砂糖 マヨネーズ 和風ドレッシング	塩 こしょう 酢				
	切干大根煮	角天	人参 いんげん 切干大根	油 砂糖 しらたき	醤油 みりん 酒				
	味噌汁	油揚げ 味噌	玉ねぎ えのき ねぎ	麩	煮干し(だし)				
30 (月)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		756	28.7	18.6	337
	肉じゃが	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				
	春雨の酢の物	錦糸卵	キャベツ きゅうり	春雨 ごま 砂糖 油	酢 醤油				
	大根みそ汁 おはぎ	豆腐 味噌 わかめ	玉ねぎ 切干大根	おはぎ	煮干し(だし)				
9月の平均						758	29.9	23.7	330

○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
※物質の都合等により献立に変更がある場合もありますが、ご了承願います。