

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 (火)	鶏飯 牛乳	鶏肉 牛乳	ごぼう 人参 にんにく	精白米 強化米 砂糖 ごま油	ウスターソース 鶏がらスープ 塩	836	30.6	24.7	343
	餃子	餃子		油	味ぽん				
	小松菜のナムル	鶏肉	小松菜 もやし 人参	ごま ごま油 砂糖	醤油				
	春雨スープ	ベーコン	玉ねぎ 人参 チンゲン菜	春雨 ごま油	鶏がらスープ 中華味 醤油 塩				
2 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		776	33.9	26.1	332
	白身魚のカレーマヨ焼き	白身魚	玉ねぎ しめじ パセリ	マヨネーズ	塩 胡椒 カレー粉				
	チンゲン菜炒め	角天	チンゲン菜 人参	油	塩 胡椒 酒 とうがらし粉				
	豚肉スープ	豚肉	キャベツ しいたけ	油	コンソメ 醤油 胡椒				
3 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		836	30.6	25.6	312
	鶏肉のレモン煮	鶏肉	レモン果汁	じゃが芋 でん粉 油 砂糖	塩 胡椒 酒 みりん 醤油				
	キャベツの梅肉和え	茎わかめ	キャベツ きゅうり 人参 梅干し	砂糖	醤油				
	豆腐と麩のみそ汁	豆腐 味噌	玉ねぎ	麩	煮干し(だし)				
4 (金)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		824	28.8	27.8	300
	串カツ	豚肉 卵	たまねぎ	小麦粉 パン粉 油	塩 胡椒				
	じゃがいもの金平	さつま揚げ	人参 さやえんどう	じゃがいも 油 砂糖 ごま	醤油 みりん				
	野菜つみれ汁	つみれ	玉ねぎ 人参 ねぎ		醤油 みりん 塩 かつお節(だし) 昆布(だし)				
7 (月)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		855	32.5	29.5	299
	チキン南蛮	鶏肉		でん粉 油 砂糖 タルタルソース	塩 胡椒 酒 酢 醤油				
	ツナサラダ	ツナ	キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ	マヨネーズ	胡椒				
	わかめの味噌汁	わかめ 豆腐 味噌	玉ねぎ		煮干し(だし)				
8 (火)	オムライス 牛乳	鶏肉 卵 牛乳	玉ねぎ 人参 グリンピース	精白米 強化米 砂糖 バター	ケチャップ ウスターソース 塩	788	27.6	25.9	314
	ほうれん草のソテー	ウインナー	ほうれん草 キャベツ コーン	バター	塩 胡椒 醤油				
	コンソメスープ	ベーコン	玉ねぎ 人参 えのきたけ パセリ		塩 コンソメ ブイヨン 醤油				
9 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		761	25.8	27.1	426
	いわしの生姜煮	いわしの生姜煮							
	茄子のお浸し	かつお節	なす 生姜	油	かつお節(だし) 醤油 みりん				
10 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		797	24.2	23.3	316
	チャプチェ	豚肉	玉ねぎ 人参 ニラ しいたけ にんにく	春雨 ごま 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炒め		さやいんげん	こんにゃく 砂糖 油	酒 醤油 とうがらし粉				
	中華スープ	ベーコン	もやし 人参 玉ねぎ チンゲン菜	ごま油	鶏がらスープ 中華味 醤油 塩				
11 (金)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		860	31.5	29.1	366
	鶏肉と大豆のごまがらめ	鶏肉 大豆	かぼちゃ 人参	小麦粉 でん粉 砂糖 ごま 油	みりん 醤油				
	切り干し大根のサラダ	しらす	切り干し大根 もやし きゅうり	ごま	青じそドレッシング				
	豆腐のお吸い物	豆腐	人参 ねぎ		かつお節(だし) 昆布(だし) 酒 醤油 塩				
14 (月)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		883	31.4	29.1	375
	キーマカレー	豚肉 大豆	人参 玉ねぎ トマト 生姜 にんにく	じゃがいも 油	カレールウ カレー粉				
	りんごヨーグルト	ヨーグルト	りんご						
15 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		783	27.4	27.2	359
	アジフライ	アジフライ		油 タルタルソース					
	ひじきの煮物	ひじき 鶏肉 油揚げ	人参 枝豆	こんにゃく 砂糖 油	みりん 醤油				
	若竹汁	わかめ	たけのこ さやいんげん えのきたけ		かつお節(だし) 昆布(だし) 醤油 塩				
16 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		808	34.7	23.5	326
	鶏肉のトマト煮 パリッシュ	鶏肉 パリッシュ	玉ねぎ しめじ にんにく トマト パセリ	じゃがいも 油 砂糖	塩 こしょう 酒 コンソメ ウスターソース				
	ごまドレサラダ		キャベツ きゅうり 人参 コーン		胡麻ドレッシング				
	オニオンスープ	豚肉	玉ねぎ	バター	コンソメ ブイヨン 塩 胡椒				
17 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		787	29.6	25.0	321
	八宝菜	豚肉 えび いか うすら卵	人参 たけのこ きくらげ チンゲン菜 玉ねぎ キャベツ	ごま油 砂糖 でん粉	酒 鶏がらスープ 中華味 醤油 塩				
	ニラ玉スープ	卵	ニラ 玉ねぎ	でん粉 ごま油	鶏がらスープ 中華味 酒 醤油 塩 胡椒				
18 (金)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		860	34.6	26.1	312
	ポークチャップ	豚肉	玉ねぎ しめじ にんにく	油 砂糖	酒 ケチャップ ウスターソース				
	野菜のカレー風味炒め	豚肉	玉ねぎ キャベツ 人参 もやし にんにく	油 砂糖	カレー粉 醤油 オイスターソース				
	じゃが芋のみそ汁	油揚げ 味噌	玉ねぎ 人参	じゃが芋	煮干し(だし)				
21 (月)	敬老の日								
22 (火)	国民の休日								
23 (水)	秋分の日								
24 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		797	30.6	26.7	362
	豚丼	豚肉	玉ねぎ 生姜	こんにゃく 油 砂糖	酒 醤油 みりん				
	コールスローサラダ	ロースハム	キャベツ きゅうり コーン		コールスロードレッシング				
	豆腐と小松菜のお吸い物	豆腐	小松菜 しいたけ		煮干し(だし) 塩 醤油				
25 (金)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		881	21.8	21.8	339
	コロッケ 枝豆サラダ		切り干し大根 きゅうり 枝豆 コーン	コロッケ 油	和風ドレッシング				
	肉団子スープ	とりつくね	しいたけ 玉ねぎ チンゲン菜		かつお節(だし) 醤油 酒 みりん 塩				
	かんざらし			白玉だんご 砂糖	醤油 塩				
28 (月)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		824	32.6	28.2	310
	油淋鶏	鶏肉	ねぎ 生姜	砂糖 でん粉 油	塩 胡椒 酢 醤油				
	もやしのナムル	鶏肉	もやし 人参 きゅうり	ごま	棒棒鶏ドレッシング				
	チンゲン菜のスープ	ベーコン	チンゲン菜 玉ねぎ 人参 ねぎ	ごま油 でん粉	鶏がらスープ 中華味 醤油 塩 胡椒				
29 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		816	31.8	20.5	355
	白身魚の甘酢あんかけ	白身魚	玉ねぎ 人参 チンゲン菜	でん粉 油 砂糖	酒 酢 醤油				
	豚汁	豚肉 厚揚げ 味噌	玉ねぎ 人参 ごぼう ねぎ	じゃが芋 こんにゃく 油	煮干し(だし) 酒				
30 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		877	36.7	27.3	395
	タコライス	豚肉 大豆	玉ねぎ トマト キャベツ 人参 コーン	砂糖	コンソメ ウスターソース カレー粉 塩 胡椒				
	もずくスープ	もずく 卵 豆腐	人参	でん粉	鶏がらスープ 中華味 酒 塩 醤油 胡椒				
	カスタードプリン			カスタードプリン					
9月の平均						824	30.4	26.0	340

○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・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る。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