

9月の予定献立表		今月のめあて 「 地場産物を知ろう 」		赤の食品 血や肉になる		緑色の食品 体の調子を整える		黄色の食品 エネルギーになる		栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
日	曜	献立名	牛乳	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				肉、魚、卵、豆	牛乳、海藻、小魚	緑黄色野菜	その他の野菜、果物	穀類、いも、砂糖	油脂、種実	830 34.2 ~27.6 2.5未満
1	月	防災の日こんだて (9/1は防災の日) 救給カレー(備蓄食) 赤カボチャ蒸しパン フルーツあえ カンパン	○		牛乳	にんじん トマトジュース 赤カボチャ	とうもろこし しめじ たまねぎ みかん もも	米 カンパン じゃがいも さとう 蒸しパンミックス ゼリー サイダー	油	860 18.0 29.4 1.4
2	火	スボ食こんだて あつあげとえだまめのカレー丼 水ぎょうざ入りスープ くだもの(オレンジ)	○	とりひき肉 あつあげ 水ぎょうざ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ きくらげ オレンジ	米 麦 さとう	ごま油 油	845 32.1 26.0 1.9
3	水	麦ごはん チキンのハーブ焼き ポテトサラダ ずまし汁	○	とりもも肉 ハム かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん きぬさや	たまねぎ きゅうり とうもろこし	米 麦 じゃがいも	マヨネーズ	787 31.7 28.8 2.9
4	木	全会津駅伝大会								
5	金	県音楽祭								
8	月	冷やし中華 グリーンコロッケ 県産一口ブルーベリーゼリー	○	焼きふた たまご	牛乳	にんじん ミニトマト	きゅうり もやし えだまめ ブルーベリーゼリー	中華めん 小麦粉 パン粉	油 冷やし中華のたれ	798 32.9 22.8 3.7
9	火	かみかみこんだて 麦ごはん いかのかりんとうあげ ごぼうサラダ たまねぎのみそ汁	○	いか ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう たまねぎ もやし えだまめ とうもろこし	米 麦 かたくり粉 さとう じゃがいも	ごま マヨネーズ 油	805 33.3 23.8 2.6
10	水	味めぐりこんだて (奈良県) 色ごはん コーンしゅうまい ブロッコリーのおかかあえ にゅうめん汁	○	あぶらあげ コーンしゅうまい ハム かまぼこ かつおぶし	牛乳	にんじん ブロッコリー きぬさや	ごぼう まいたけ キャベツ とうもろこし	米 麦 そうめん さとう	油	742 29.4 18.9 3.2
11	木	麦ごはん ハンバーグラタトゥイユ風ソース やさいスープ ヨーグルト	○	ハンバーグ ベーコン	牛乳 ヨーグルト	パプリカ にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ なす キャベツ とうもろこし	米 麦 さとう	油 バター	742 26.8 18.8 2.3
12	金	まごわやさしいこんだて わかめ麦ごはん さけのしお焼き 切干大根のごまネーズあえ さといもとなめこのみそ汁	○	さけ だいず	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	切干だいこん きゅうり もやし えだまめ なめこ	米 麦 さといも さとう	ごま マヨネーズ	753 32.8 23.0 2.6
15	月	敬老の日								
16	火	スボ食こんだて 麦ごはん ひじき入りとりじやが煮 こまつなのみそ汁	○	とりむね肉 あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ だいこん	米 麦 じゃがいも しらたき さとう	油	747 31.3 21.9 1.6
17	水	具だくさん焼きそば フルーツポンチ	○	ぶたもも肉	牛乳	にんじん ピーマン	もやし キャベツ たまねぎ みかん もも	やきそばめん やさいゼリー サイダー	油	719 24.5 18.0 2.0
18	木	食パン しるみざかなフライ パックソース スライスチーズ マイルドカラーサラダ ミネストローネ	○	しるみざかなフライ ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマトジュース	キャベツ たまねぎ きゅうり とうもろこし だいこん	食パン さとう	油 マヨネーズ オリーブ油	759 35.8 46.4 3.5
19	金	中華丼 わかめスープ シューアイス (いちご)	○	ぶたもも肉 うずらのたまご なると	牛乳 わかめ	にんじん きぬさや	キャベツ しめじ たまねぎ しいたけ だいこん	米 麦 さとう かたくり粉 シューアイス	ごま油	800 32.5 29.4 2.9
22	月	ポークハヤシライス えだまめサラダ	○	ぶたもも肉	牛乳 わかめ	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース きゅうり えだまめ	米 麦 じゃがいも さとう	油 ごま油	774 27.5 22.0 2.5
23	火	秋分の日								
24	水	お彼岸こんだて けんちんうどん まんじゅうの天ぷら くだもの(皮つきりんご)	○	とりもも肉 あぶらあげ ちくわ	牛乳	にんじん きぬさや	だいこん ねぎ しいたけ りんご	うどんめん まんじゅう てんぷら粉	油 ごま油	705 25.4 29.3 3.0
25	木	麦ごはん とりのからあげ こまつなとコーンのおひたし たまごとわかめスープ	○	とりもも肉 たまご もめんどうふ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	もやし とうもろこし たまねぎ	米 麦 かたくり粉	油 ごま油	797 32.0 29.0 1.6
26	金	味めぐり献立 (イタリヤ) 麦ごはん 赤カボチャのニョッキクリームソース キャベツスープ	○	とりさき肉	牛乳	赤カボチャ にんじん ブロッコリー	はくさい たまねぎ キャベツ とうもろこし	米 麦 小麦粉	バター	823 31.3 20.3 2.7
29	月	味めぐりこんだて (新潟県) 麦ごはん きりさいなっとう ほうれんそうのいそあえ のつべい汁 笹だんご	○	なっとう とりもも肉	牛乳 のり	にんじん こまつな ほうれんそう	たくあん ごぼう キャベツ ねぎ もやし だいこん	米 麦 さといも しらたき 笹だんご	ごま油	775 32.9 19.3 1.8
30	火	麦ごはん ブロッコリーたまご焼き ごまあえ 和風ミネストローネ	○	たまご ツナ	牛乳	ブロッコリー にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ キャベツ もやし だいこん	米 麦 さとう	油 ごま	733 31.0 21.5 2.7

※ 食材の入荷の都合などにより献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。