

<h1 style="color: #e91e63;">9月の予定献立表</h1> <p>今月のめあて 「地場産物を知ろう」</p>		赤の食品		緑色の食品		黄色の食品		栄養価 <small>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)</small>	
		血や肉になる		体の調子を整える		エネルギーになる			
		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		
日	曜	献立名							
1	金	防災の日 麦ごはん 牛乳 さばのしょうが煮 いそあえ 赤カボチャすいとん汁	さば あぶらあげ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん こまつな 赤カボチャ	キャベツ もやし とうもろこし だいこん	米 麦 小麦粉	682 24.3 19.3 2.1	
4	月	スポ食 麦ごはん 牛乳 厚あげ入りホイコーロー あさり和小松菜のスープ レモンソーダゼリー	ぶた肉 たまご 厚あげ 木綿豆腐 あさり	牛乳	ビーマン にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ	米 麦 砂糖 かたくり粉 ゼリー	ごま油 28.3 18.7 1.9	
5	火	スポ食 麦ごはん 牛乳 ほうれんそうのたまご焼き 豆とひじきのサラダ さけと小松菜のミルクスープ	たまご さけ 大豆	牛乳 ひじき チーズ	ほうれんそう にんじん こまつな	きゅうり キャベツ とうもろこし きくらげ	米 麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 ごま油 バター	697 30.8 23.5 1.9
6	水	ミートソーススパゲティ 牛乳 ナタデココ入り杏仁豆腐	ぶたひき肉 とりひき肉 大豆	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト	たまねぎ セロリ マッシュルーム	スパゲティ 油 バター	645 26.6 16.6 1.9	
7	木	麦ごはん 牛乳 星形ハンバーグ カリッコーリーサラダ かきたま汁	ハンバーグ 木綿豆腐 たまご	牛乳	ブロッコリー にんじん こまつな	カリフラワー とうもろこし	米 麦 砂糖 かたくり粉	ドレッシング 25.4 17.4 1.7	
8	金	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 なると入りわかめスープ ぶどうゼリー	ぶたひき肉 大豆 木綿豆腐 なると	牛乳 わかめ	にんじん いら	しいたけ ねぎ ゼリー	米 麦 かたくり粉 砂糖	ごま油 ごま 18.5 2.5	
11	月	かみかみ 麦ごはん 牛乳 ささみの磯辺フライ ごぼうサラダ すまし汁	とりささみ肉 ちくわ かまぼこ	牛乳 あおのり わかめ	にんじん きぬさや	ごぼう もやし えだまめ とうもろこし	米 麦 小麦粉 小麦粉 ごま	油 マヨネーズ ごま 30.6 19.7 2.3	
12	火	麦ごはん 牛乳 マカロニグラタン ゆでブロッコリー ポトフスープ	とり肉 えび ウインナー	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん	米 麦 マカロニ	油 バター	680 25.0 22.6 2.2
13	水	お弁当の日 							
14	木	 お弁当の日							
15	金	麦ごはん 牛乳 とり肉のマーレード焼き ほうれんそうのごまあえ 豆腐とじゃがいものみそ汁	とり肉 木綿豆腐 あぶらあげ	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし しめじ たまねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも マーレードジャム	ごま 642 25.7 17.8 1.6	
18	月	 敬老の日							
19	火	食育の日 わかめごはん 牛乳 さけの塩焼き 具だくさんきんぴら さといものみそ汁	さけ しみどうふ とり肉	牛乳 わかめ	にんじん いんげん こまつな	ごぼう しいたけ ねぎ	米 こんにやく さといも 砂糖	油 ごま 15.9 2.2	
20	水	お彼岸 けんちんうどん 牛乳 ちくわの天ぷら まんじゅうの天ぷら	とり肉 ちくわ	牛乳 あおのり	にんじん きぬさや	だいこん ねぎ しいたけ	うどん こんにやく てんぷら粉 まんじゅう	油 ごま油 20.9 3.1	
21	木	味めぐり ビタパン 牛乳 スラッピージョー マカロニサラダ じゃがいものチャウダー	ぶたひき肉 とりひき肉 ハム ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト ビーマン ブロッコリー パプリカ	たまねぎ マッシュルーム きゅうり とうもろこし	ビタパン マカロニ じゃがいも	バター 油 669 25.3 29.8 3.1	
22	金	麦ごはん 牛乳 キムタク納豆 ひじきの炒め煮 さつまいものみそ汁	納豆 しみどうふ さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	白菜キムチ ねぎ たくあん きゅうり きゅうり しいたけ ごぼう	米 麦 さつまいも しらたき 砂糖	油 630 24.8 14.9 2.1	
25	月	秋野菜カレーライス 牛乳 フルーツポンチ	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ みかん ゼリー りんご	米 麦 さつまいも ゼリー サイダー	油 17.9 18.6 1.8	
26	火	食パン 牛乳 いちごジャム とりのてり焼き さっぱりサラダ 野菜のミルクスープ	とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん いんげん	きゅうり レモン キャベツ だいこん たまねぎ	食パン じゃがいも 砂糖 小麦粉 いちごジャム	油 バター 612 25.8 27.6 2.3	
27	水	豚キムチ丼 牛乳 わかめスープ 赤カボチャ蒸しパン	ぶた肉 わかめ	牛乳 わかめ	赤カボチャ にんじん いら	たまねぎ ねぎ はくさい しめじ 白菜キムチ えのき	米 麦 蒸しパンミックス 砂糖 かたくり粉	油 ごま油 ごま 658 23.1 16.9 2.1	
28	木	味めぐり 麦ごはん 牛乳 さけのちゃんちゃん焼き さつまいもサラダ わかめと豆腐のみそ汁	さけ 木綿豆腐	牛乳 わかめ	にんじん きぬさや	キャベツ たまねぎ きゅうり えのき ねぎ	米 麦 さつまいも	バター マヨネーズ 697 28.8 20.5 1.8	
29	金	十五夜 にんじんごはん 牛乳 ハンバーグ ゆでブロッコリー たまごスープ お月見デザート	ぶたひき肉 木綿豆腐 たまご	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ ねぎ グリンピース	米 麦 パン粉 小麦粉 砂糖 ゼリー	バター ごま油 21.7 1.8	

※ 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。