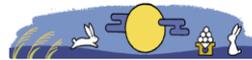




9月分予定献立表



日(曜)	こんだて			おもにからだをつくるもの (赤のグループ)	おもにエネルギーになるもの (黄色のグループ)	おもにからだのちようしをととのえるもの (緑のグループ)	栄養価	
	主食	牛乳	おかず				エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1(月)	わかめごはん		あじフライ 豚汁	ぎゅうにゅう みそ あじ ぶたにく とうふ わかめ	こめ あぶら ごま こむぎこ こんにゃく じゃがいも パンこ	にんじん ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ	608	23.5
2(火)	ごはん カレーじゃこぶりかけ		肉じゃが 小松菜とわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく わかめ	こめ あぶら しらたき じゃがいも さとう ごまあぶら	たまねぎ にんにく にんじん ほししいたけ えだまめ こまつな コーン きゅうり	606	21.9
3(水)	ごはん		マーボーズッキーニ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ ごま	たまねぎ にんじん ねぎ ズッキーニ にんにく いら ほししいたけ しょうが キャベツ きゅうり もやし	602	23.3
4(木)	キム玉丼 (ごはん)		(キム玉丼の具) 青のり大豆 ごまだれサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす あおのり たまご	こめ さとう あぶら でんぶん ごま ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ だけのこ ほくさいキムチ いら ねぎ もやし きゅうり キャベツ にんじん	699	28.5
5(金)	なすとトマトの スパゲティ		キャラメルポテト コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	スパゲティ あぶら オリーブオイル さつまいも パター さとう	なす たまねぎ トマト にんじん しょうが コーン にんにく ビーマン キャベツ きゅうり	584	18.7
8(月)	ごはん		じゃがいもの肉味噌ソース こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こめ あぶら ごま さとう じゃがいも でんぶん こんにゃく	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ きゅうり えだまめ だいこん コーン	625	22.3
9(火)	焼肉チャーハン		世界の料理「中国」 揚げぎょうざ 卵入り中華風コーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム たまご	こめ ごまあぶら さとう ぎょうざのかわ あぶら でんぶん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ チンゲンサイ コーン キャベツ いら	582	20.4
10(水)	ごま汁うどん (地粉うどん)		ししゃもの磯辺フライ からしあえ (ごま汁)	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく あぶらあげ わかめ あおのり	うどん ごま パンこ あぶら	たまねぎ にんじん ねぎ しめじ もやし キャベツ こまつな	588	23.2
11(木)	黒パン		白花豆シチュー コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ	パン じゃがいも しらほなまめ こめこ パター あぶら さとう	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース コーン キャベツ にんじん きゅうり	603	22.0
12(金)	ソイ丼 (ごはん)		(ソイ丼の具) さわにわん なし	ぎゅうにゅう ベーコン だいす ぶたにく なまあげ	こめ あぶら さとう カレールウ しらたき でんぶん	しゅんぎく ごぼう にんじん だいこん ねぎ なし	640	25.0
15(月)	敬老の日							
16(火)	ごはん		生揚げとうすら卵の甘酢煮 くわわかめのピリ辛あえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ くわわかめ うすらたまご	こめ あぶら こんにゃく さとう でんぶん ごまあぶら ごま	にんにく にんじん たまねぎ だけのこ ほししいたけ もやし チンゲンサイ えのき	640	25.1
17(水)	かやくごはん		食育の日～日本の味めぐり～「大阪府・奈良県の郷土料理」 さばの竜田揚げ 吉野汁	ぎゅうにゅう とりにく さば あぶらあげ	こめ こんにゃく さとう あぶら でんぶん じゃがいも	にんじん ごぼう だいこん こまつな しめじ ねぎ	627	22.5
18(木)	こどもパン		チキンピース フレンチサラダ	コーギーゅうにゅう とりにく ベーコン だいす	パン じゃがいも あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト コーン キャベツ きゅうり	601	22.5
19(金)	ポークカレーライス (ごはん)		(ポークカレー) 海藻サラダ フローズンヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう ヨーグルト	こめ じゃがいも あぶら こめこ はちみつ ごま ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん セロリ トマト こまつな コーン きゅうり にんにく しょうが	623	22.2
22(月)	ごはん		五目豆腐 ごま酢あえ	ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶたにく ちくわ	こめ こんにゃく あぶら さとう ごまあぶら ごま	にんじん ねぎ こまつな キャベツ もやし	586	24.0
23(火)	秋分の日							
24(水)	秋の香ごはん		行事食「お彼岸」 小イワシのごまフライ かおりづけ おはぎ	ぎゅうにゅう とりにく いわし あぶらあげ	こめ さつまいも あぶら さとう ごま パンこ こむぎこ あんこ もちこめ でんぶん	にんじん しめじ ほししいたけ キャベツ きゅうり しょうが	589	19.2
25(木)	きなこあげパン (米粉コッペパン)		じゃがいものスープ煮 ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ひじき きなこ	パン あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン キャベツ しめじ もやし きゅうり	623	21.3
26(金)	タンメン (中華めん)		豆といものかりんとう ピリ辛もやし (タンメンスープ)	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす うすらたまご とうにゅう	ちゅうかめん あぶら でんぶん さつまいも さとう ごまあぶら	しょうが にんじん キャベツ ほししいたけ ねぎ もやし こまつな	620	24.9
29(月)	ごはん		親子煮 いそかあえ	ぎゅうにゅう とりにく のり たまご なまあげ	こめ じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ グリンピース にんじん ほししいたけ えのき こまつな もやし	605	24.3
30(火)	ピピンバ (ごはん)		ピピンバの具 (豚肉の甘辛煮・塩ナムル) はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら ごま しらたき さとう ごまあぶら はるさめ	しょうが にんにく もやし だけのこ エリンギ ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう こまつな	580	23.8

* 食材料購入等の都合により、献立が変わることがあります。



市内産の小松菜を使う予定です。