

[献立予定表(配布用)]

2024年9月度

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
2月	黒パン	○		黒パン		743 kcal
	マカロニスープ		ベーコン	ABCマカロニ,じゃがいも	にんじん,玉ねぎ,パセリ	30.1 g
	鶏肉のカレーパン粉焼き		鶏肉	パン粉,オリーブ油	しょうが,にんにく	26.7 g
	キャベツのソテー		ウインナー	サラダ油	キャベツ,にんじん,コーン	2.6 g
3火	麦ごはん	○		精白米,精麦		683 kcal
	わかめスープ		わかめ,木綿豆腐	マロニー	玉ねぎ,チンゲンサイ	35.3 g
	サワラの高麗焼き		さわら	三温糖,ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ	21.7 g
	チャプチェ		牛肉	はるさめ,いりごま,ごま油,三温糖	にんにく,玉ねぎ,にんじん,にら	2.0 g
4水	小型パン	○		小型パン		728 kcal
	焼きそば		豚肉,あおのり,かつお節	サラダ油,中華めん	にんじん,キャベツ,もやし,しょうが	28.5 g
	厚焼きたまご		厚焼き卵			20.3 g
	フルーツのゼリーあえ			カクテルゼリー	みかん,パイン	3.1 g
5木	麦ごはん	○		精白米,精麦		651 kcal
	えのきのすまし汁		かまぼこ,わかめ		干し椎茸,えのきたけ,ねぎ	28.3 g
	厚揚げのおろしかけ		生揚げ	三温糖,かたくり粉	大根おろし,しょうが	20.2 g
	なすの肉味噌あえ		鶏ひき肉,赤みそ,豆乳	サラダ油,中ざら糖,かたくり粉	なす,しょうが	2.2 g
6金	ひじきごはん	○	鶏肉,干ひじき,油揚げ	α化米,中ざら糖,サラダ油	にんじん,干し椎茸	751 kcal
	味噌けんちん汁		生揚げ,ミックス味噌	こんにゃく	だいこん,にんじん,ねぎ,なす	33.6 g
	豚肉のごま揚げ		豚肉	いりごま,かたくり粉,米粉,大豆油	しょうが	26.8 g
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー		3.1 g
9月	米粉食パン	○		米粉入り食パン		734 kcal
	ミネストローネ		ベーコン,いんげんまめ(ゆて)	じゃがいも,オリーブ油	にんじん,玉ねぎ,セロリー,パセリ,にんにく,トマト(水煮)	30.7 g
	ハンバーグ		ハンバーグ	三温糖		25.6 g
	海藻サラダ		海藻ミックス	青じそドレッシング	きゅうり,にんじん	3.8 g
10火	麦ごはん	○		精白米,精麦		645 kcal
	白玉麩のすまし汁		かまぼこ,木綿豆腐	白玉麩	えのきたけ,こまつな	30.1 g
	豚肉の生姜炒め		豚肉	サラダ油	玉ねぎ,しょうが	17.8 g
	切干大根の煮つけ		油揚げ	サラダ油,中ざら糖,いりごま	切干大根,さやいんげん,にんじん	1.8 g
11水	中華麺	○		中華めん		706 kcal
	醤油ラーメンスープ		豚肉	サラダ油	しょうが,にんにく,にんじん,コーン,ねぎ	25.2 g
	ポテトのチリソース			フライドポテト,大豆油,ごま油,三温糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ	22.8 g
	チンゲン菜の中華炒め			ごま油	チンゲンサイ,もやし,にんじん	2.1 g
	冷凍パイ				パイ	
12木	麦ごはん	○		精白米,精麦		667 kcal
	冬瓜汁		かまぼこ	かたくり粉	とうがん,にんじん,こまつな,えのきたけ	32.3 g
	アジの竜田揚げ		あじ	かたくり粉,米粉,大豆油	しょうが	19.1 g
	高野豆腐の炒め煮		豚肉,高野豆腐	サラダ油,三温糖	しょうが,玉ねぎ,にんじん,キャベツ	1.9 g
13金	麦ごはん	○		精白米,精麦		669 kcal
	ワンタンスープ		焼き豚	ワンタン皮	にんじん,チンゲンサイ	26.8 g
	チンジャオロース		牛肉	ごま油,三温糖,かたくり粉	しょうが,たけのこ,青ピーマン	14.9 g
	マロニーサラダ			マロニー,塩中華ドレッシング	キャベツ,にんじん,もやし	1.6 g
	アセロラゼリー			アセロラゼリー		
17火	麦ごはん	○		精白米,精麦		744 kcal
	大根の味噌汁		わかめ,木綿豆腐,油揚げ,ミックス味噌		だいこん,ねぎ	33.5 g
	鮭の塩焼き		塩ざけ			18.2 g
	里芋の煮物			さといも,中ざら糖		2.6 g
	月見団子			月見団子		

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
18 水	うどん麺	○		うどん		778 kcal
	きつねうどんのつゆ		鶏肉,かまぼこ,油揚げ		干し椎茸,にんじん,ねぎ	35.9 g
	シシャモの天ぷら		ししゃも	薄力粉,米粉,サラダ油,大豆油		28.0 g
	五目豆		大豆,ちくわ	こんにゃく,中ざら糖,サラダ油	にんじん,ごぼう	2.6 g
19 木	麦ごはん	○		精白米,精麦		625 kcal
	まいたけの中華スープ		豚肉	サラダ油	まいたけ,にんじん,もやし,えのきたけ,チンゲンサイ	23.0 g
	麻婆厚揚げ		豚ひき肉,厚揚げ	サラダ油,三温糖,かたくり粉,ごま油	にんにく,しょうが,玉ねぎ,たけのこ,ねぎ	18.5 g
	じゃがいもの中華炒め			じゃがいも,三温糖,ごま油	玉ねぎ,にんじん,枝豆	1.7 g
20 金	チキンライス	○	鶏肉	α化米,サラダ油	にんじん,玉ねぎ,ミックスベジタブル,マッシュルーム,トマトジュース塩無添加	776 kcal
	コンソメスープ		ベーコン	サラダ油	セロリー,にんじん,玉ねぎ,パセリ	26.0 g
	かぼちゃコロッケ			大豆油	南瓜のコロッケ	26.5 g
	ヨーグルト		ヨーグルト			2.5 g
24 火	麦ごはん	○		精白米,精麦		636 kcal
	なすの味噌汁		わかめ,木綿豆腐,油揚げ,ミックス味噌		なす,ねぎ	27.8 g
	豚丼の具		豚肉,かまぼこ	サラダ油,しらたき,中ざら糖,かたくり粉	しょうが,玉ねぎ,ねぎ	17.6 g
	茎わかめのきんぴら		茎わかめ	サラダ油,こんにゃく,中ざら糖,いりごま	ごぼう,にんじん	2.7 g
25 水	ソフト麺	○		ソフト麺		848 kcal
	ツナトマトソース		ツナ	サラダ油,ハヤシルウ,三温糖	にんじん,玉ねぎ,にんにく,トマト(水煮)	34.5 g
	ココアビーンズ		大豆(岐阜県産)	大豆油,グラニュー糖,三温糖		22.3 g
	コーンもやし				もやし,コーン	2.9 g
26 木	麦ごはん	○		精白米,精麦		735 kcal
	ほうれん草のすまし汁		かまぼこ,木綿豆腐	白玉麩	えのきたけ,ほうれん草	27.4 g
	秋刀魚の蒲焼き		さんま	かたくり粉,米粉,大豆油,三温糖	しょうが	28.1 g
	ひじきの炒め煮		干ひじき,油揚げ	いりごま,三温糖,サラダ油	にんじん,さやいんげん	2.2 g
27 金	麦ごはん	○		精白米,精麦		745 kcal
	秋野菜カレー		鶏肉	サラダ油,じゃがいも,さつまいも,カレールウ	にんにく,玉ねぎ,にんじん,ぶなしめじ,マッシュルーム,プルーン,トマト(水煮)	21.8 g
	小松菜のソテー		ベーコン	サラダ油	こまつな,もやし,コーン	18.5 g
	福神漬け				福神漬	3.0 g
りんごゼリー			りんごゼリー			
30 月	食パン	○		食パン		803 kcal
	いちごジャム			イチゴジャム		33.1 g
	豆乳のコーンスープ		ベーコン,豆乳	サラダ油,コーンスターチ	にんじん,玉ねぎ,クリームコーン,コーン	26.0 g
	ささみのレモンソース		鶏ささみ	かたくり粉,大豆油,三温糖	レモン果汁	3.2 g
	野菜サラダ			ごまドレッシング	キャベツ,きゅうり,にんじん	