



# 9月の献立表



## 今月の目標：衛生に気を付けて、食事をしよう

日曜	献立名	材料						栄養価		備考
		体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)		
1火	ご飯 牛乳	いわしの梅煮 茎わかめの金平 具だくさん汁	いわしの梅煮 さつま揚げ 豆腐 油揚げ	牛乳 茎わかめ	人参	ごぼう 枝豆 大根 干しいたけ ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	834 35.2 23.2	
2水	ご飯 牛乳	竹輪のごま揚げ 春雨のあえもの えのきの味噌汁	竹輪 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	人参	もやし きゅうり コーン えのきたけ 玉ねぎ ねぎ	ご飯 小麦粉 春雨 砂糖	米油 ごま ごま油	833 30.2 20.9	
3木	コッペパン <sup>乳</sup> 牛乳	鶏肉の味噌焼き 麺入り野菜炒め 豆腐のスープ	鶏肉 味噌 豚肉 豆腐	牛乳	人参	キャベツ もやし 大根 干しいたけ ねぎ	パン 三温糖 中華麺	ごま油 ごま 米油	815 43.4 21.4	
4金	ご飯 牛乳	さごしの唐揚げ きゅうりともやしのごまひたし じゃがいもと油揚げの味噌汁	さごし(さわら) 油揚げ 味噌	牛乳	人参	生姜 きゅうり もやし 玉ねぎ ねぎ	ご飯 でんぷん じゃがいも	米油 ごま	860 34.6 26.7	
7月	はちみつパン <sup>乳</sup> 牛乳	かぼちゃ挽肉フライ ひじきサラダ ポークビーンズ	豚肉 ベーコン 大豆	牛乳 ひじき	人参 かぼちゃ挽肉フライ ブロッコリー	もやし 玉ねぎ	はちみつパン じゃがいも 砂糖 でんぷん	米油	959 35.7 32.4	
8火	ご飯 牛乳	豚肉の生姜炒め 糸寒天のサラダ にら玉汁 <sup>卵</sup>	豚肉 卵 味噌	牛乳 寒天	人参 にら	玉ねぎ 生姜 もやし キャベツ きゅうり	ご飯 砂糖 でんぷん 麩 じゃがいも	米油 ごま	856 34.6 24.0	
9水	ご飯 牛乳 ヨーグルト <sup>乳</sup>	和風ハンバーグ キャベツのしそあえ 豚汁	ハンバーグ 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 ヨーグルト	人参 しそ粉	大根 キャベツ きゅうり 生姜 玉ねぎ ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも		921 37.8 26.8	
10木	コッペパン <sup>乳</sup> 牛乳	五目野菜の肉団子 マリネサラダ フルーツポンチ	肉団子	牛乳	人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ もも りんご パイン みかん パナナ	パン 砂糖 じゃがいも ゼリー ナタデココ	米油	929 26.5 24.5	
11金	麦ご飯 牛乳	卵のウインナー巻き <sup>卵</sup> カラフルサラダ 氷見牛のビーフカレー	卵のウインナー巻き 氷見牛	牛乳	ブロッコリー 赤ピーマン 人参 トマト	コーン キャベツ 生姜 にんにく 玉ねぎ しめじ	麦ご飯 砂糖 じゃがいも	ごま 米油	999 35.2 32.8	ひみの日献立
14月	ご飯 牛乳 ブルーベリータルト	にらと豚肉のオイスターソース炒め ブロッコリーのアーモンドあえ <sup>種</sup> 味噌ワントンスープ	豚肉 赤味噌 ベーコン 白味噌	牛乳	にら 人参 ブロッコリー	キャベツ たけのこ 大根 コーン もやし メンマ ねぎ	ご飯 砂糖 ワントン タルト	米油 アーモンド	859 30.1 24.9	
15火	ご飯 牛乳	がんもの含め煮 ごま酢あえ さつま汁	がんもどき 鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳	人参	キャベツ もやし きゅうり 生姜 大根 ねぎ	ご飯 砂糖 さつまいも	ごま	928 35.1 30.8	
16水	ご飯 牛乳	豚肉と大豆の味噌がらめ <sup>種</sup> 小松菜の切り干しあえ なめこ汁	豚肉 大豆 味噌 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜 人参	生姜 切り干し大根 キャベツ なめこ ねぎ	ご飯 砂糖 でんぷん じゃがいも	米油 ガシューナツ ごま	885 35.6 25.4	
17木	米粉パン <sup>乳</sup> 牛乳	タンドリーチキン <sup>乳</sup> 海藻サラダ 米粉のシチュー <sup>乳</sup>	鶏肉 ベーコン	牛乳 海藻 ヨーグルト 生クリーム	ブロッコリー 人参	もやし コーン 玉ねぎ しめじ ねぎ	米粉パン じゃがいも 米粉	米油	900 35.2 33.9	
18金	ご飯 牛乳	さばの銀紙焼き キャベツときゅうりの昆布漬け じゃがいものそぼろ煮	さばの銀紙焼き 豚肉	牛乳 昆布	人参	キャベツ きゅうり 生姜 玉ねぎ しめじ グリンピース	ご飯 砂糖 じゃがいも でんぷん	米油	871 33.2 26.8	
23水	ご飯 牛乳 味付けのり	鶏肉とガシューナツの揚げがらめ <sup>種</sup> 小松菜のごまあえ 沢煮椀	鶏肉 豚肉	牛乳 味付けのり	小松菜 人参	生姜 玉ねぎ もやし えのきたけ ごぼう ねぎ	ご飯 砂糖 でんぷん 春雨	米油 ガシューナツ ごま	882 41.4 24.0	
24木	コッペパン <sup>乳</sup> 牛乳	ハンバーグのアップルソースかけ 大根サラダ ミネストローネ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	人参 トマト パセリ	りんご レモン 大根 きゅうり コーン 玉ねぎ セロリ にんにく	パン 砂糖 マカロニ	オリーブオイル	848 32.9 30.5	
25金	ご飯 牛乳	さんまのみぞれ煮 野菜の生姜醤油あえ もちもちごま味噌汁	さんまのみぞれ煮 鶏肉 味噌	牛乳	人参	キャベツ もやし 生姜 大根 しめじ ねぎ	ご飯 砂糖 もち	ごま	806 31.6 22.9	
28月	ご飯 牛乳	フライギョウザ 小松菜としめじのおひたし 厚揚げと野菜の中華煮 <sup>卵</sup>	フライギョウザ 鶏肉 厚揚げ うずら卵	牛乳 昆布	小松菜 人参	もやし しめじ 生姜 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ グリンピース	ご飯 砂糖 でんぷん	米油 ごま油	931 34.6 31.0	
29火	ご飯 牛乳	焼きししゃも 五目大豆 味噌けんちん汁	ししゃも さつま揚げ 大豆 鶏肉 厚揚げ 味噌	牛乳 昆布	人参	ごぼう グリンピース 大根 干しいたけ 玉ねぎ ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも	ごま油	842 38.0 23.7	
30水	ご飯 牛乳	厚焼き卵 <sup>卵</sup> じゃがいもの金平 吉野汁	厚焼き卵 豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	人参	グリンピース 生姜 しめじ えのきたけ ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも でんぷん	ごま油 ごま	786 35.0 18.4	

※太字は氷見の食材です。太字の献立には、だしに氷見産の煮干しを使用しています。

※都合により献立が変更になることがあります。

※次の食品が含まれている場合は、献立名の横に印がついています。食物アレルギー対応の参考にしてください。

**卵**・卵(魚卵を除く) **乳**・乳・乳製品 **甲**・甲殻類(エビ・カニ) **種**・ごま、栗を除く種実類