

9月献立表

栄養摂取基準量 1食分 エネルギー830kcal たんぱく質27~41g
食塩相当量2.5g以下 基準量を減らさずに食べることで上記の栄養素を
摂取することができます。
材料の都合により、献立を変更することがあります。

R 8. 9月

日	曜日	主食	牛乳	おかず・デザート	おかずの材料	家庭で特に 摂ってほしい食品
創立記念祝い						
1	火			豚丼 お祝いすまし汁	豚肉 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく 冷凍秘伝大豆 しょうが しょうゆ 酒 みりん 砂糖 乾わかめ 豆腐 人参 祝いなると えのき ねぎ 塩 しょうゆ かつお節	種実類 小魚 卵 乳製品 緑黄色野菜 果物 海そう
2	水			エビカツバーガー フレンチサラダ ABCマカロニスープ	デリカエビカツ 油 減塩パックソース キャベツ ブロッコリー コーン 人参 きゅうり 酢 油 塩 こしょう マカロニ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 じゃがいも ベーコン しょうゆ 塩 こしょう	種実類 豆・豆製品 小魚 卵 乳製品 果物 きのこと
3	木			鶏肉のさっぱり煮 ゆでブロッコリー 夏野菜のみそ汁	鶏もも肉 こんにゃく しょうが にんにく 玉ねぎ 砂糖 しょうゆ 酒 酢 ブロッコリー かぼちゃ さやいんげん 人参 なす 玉ねぎ 油揚げ オクラ みそ かつお節	種実類 豆・豆製品 魚介類 小魚 卵 乳製品 果物 海そう きのこと
4	金			ゴーヤチャンプルー キャベツと肉団子のスープ ふりかけ	ゴーヤ 玉ねぎ 人参 もやし ツナ 豆腐 卵 油 酒 塩 しょうゆ こしょう 桜島鶏肉団子 えのき キャベツ 人参 干し椎茸 ねぎ 塩 こしょう 酒 しょうゆ すこやかふりかけ(のり)	いも 種実類 小魚 乳製品 緑黄色野菜 果物 きのこと 豆類
7	月			いかのレモン漬け げんきな入り磯辺和え じゃがいものみそ汁	いか切身 酒 でん粉 油 しょうゆ 砂糖 みりん レモン汁 キャベツ げんきな もやし 人参 しょうゆ 素干しのり 乾わかめ じゃがいも 油揚げ ねぎ えのき みそ 煮干し	種実類 豆・豆製品 小魚 卵 乳製品 淡色野菜 果物
8	火			厚焼き玉子 切り昆布煮 白身魚のつみれ汁	厚焼き玉子 切り昆布 人参 糸こんにゃく さつま揚げ ごぼう うち豆 油 酒 みりん しょうゆ 白身魚のつみれ 豆腐 人参 しめじ ねぎ しょうゆ 塩 酒 かつお節	いも 種実類 小魚 乳製品 野菜 果物 豆類
ごはんの日						
9	水			夏野菜のそぼろあんかけ みそワンドンスープ 手作りゆかりふりかけ	かぼちゃ なす ピーマン 油 鶏ひき肉 しょうが 酒 砂糖 しょうゆ みりん でん粉 肉入りワンドン 人参 干し椎茸 もやし ねぎ にんにく しょうゆ ごま油 豆板醤 みそ 酒 ガラスープ 乾芽ひじき 白いりごま ゆかり しょうゆ 砂糖 みりん	いも 種実類 豆・豆製品 魚介類 小魚 卵 乳製品 果物 きのこと
10	木			コーンしゅうまい 棒棒鶏サラダ じゃが豚キムチ	コーンしゅうまい 鶏ささみ水煮 もやし きゅうり 人参 白すりごま 白いりごま みそ 砂糖 みりん ごま油 ラー油 じゃがいも 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく 豚肉 白菜キムチ しょうゆ 酒 みりん	豆・豆製品 魚介類 小魚 卵 乳製品 果物 海そう きのこと
11	金			なす入り麻婆豆腐丼 トックスープ 果物(梨)	豆腐 なす 豚ひき肉 豚レバーチップ ねぎ 人参 干し椎茸 にんにく しょうが 鶏もも肉 トック もやし 人参 たけのこ水煮 なると 塩 しょうゆ 酒 こしょう ごま油 /みそ 酒 しょうゆ 砂糖 油 豆板醤 でん粉 ごま油	いも 種実類 魚介類 小魚 卵 乳製品 きのこと 緑黄色野菜 海そう 豆類
14	月			カラフルもずく丼 卵スープ フローズンヨーグルト	もずく 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ピーマン しょうが コーン 油 酒 みりん しょうゆ 卵 豆腐 干し椎茸 人参 チンゲン菜 鶏肉 しょうゆ 塩 こしょう 酒 でん粉 スクールヨーグルト(レモン)	いも 種実類 魚介類 小魚 淡色野菜 果物 きのこと 豆類
置賜新人陸上応援						
15	火			かつおのごまみそがらめ ゆかり和え すまし汁	かつお しょうゆ しょうが 酒 でん粉 油 人参 コーン 秘伝大豆 みそ 酒 砂糖 みりん 白すりごま キャベツ きゅうり ゆかり 塩 乾わかめ 星なると 人参 豆腐 えのき ねぎ 塩 しょうゆ かつお節	いも 種実類 小魚 卵 乳製品 果物
16	水			鶏肉の赤ワイン煮 のり塩ポテト 野菜の塩パタースープ	鶏肉 塩 こしょう にんにく 玉ねぎ 油 ケチャップ トマトピューレ 赤ワイン じゃがいも 青のり 塩 ベーコン キャベツ コーン 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 塩 パター 白ワイン こしょう	種実類 豆・豆製品 果物 魚介類 小魚 卵 乳製品 緑黄色野菜 海そう 豆類
敬老の日						
17	木			子持ちししゃもフライ まごわやさしい煮物 生揚げのみそ汁	子持ちししゃもフライ 油 秘伝大豆 人参 ごぼう 里いも ちくわ 角昆布 干し椎茸 みそ しょうゆ みりん 砂糖 白いりごま 生揚げ ねぎ しめじ 人参 キャベツ みそ 煮干し	いも 種実類 魚介類 卵 乳製品 果物 緑黄色野菜 淡色野菜
18	金			しらすチャーハン ナムル 豆腐スープ	切り干し大根 しらす干し 油揚げ ねぎ むき枝豆 しょうゆ 塩 酒 ごま油 こしょう みりん もやし 人参 ロースハム 小松菜 しょうゆ 砂糖 酢 ごま油 こしょう 豆腐 人参 えのき 玉ねぎ 鶏肉 酒 塩 しょうゆ こしょう	いも 種実類 魚介類 卵 乳製品 果物
新人戦応援						
24	木			カツカレーライス 白星チーズサラダ	冷凍とんかつ 油 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ ブロッコリー コーン 人参 きゅうり 星型チーズ 酢 油 塩 こしょう /にんにく 油 カレールウ	いも 種実類 豆・豆製品 魚介類 小魚 卵 果物 海そう きのこと
十五夜						
25	金			うさぎのハンバーグ和風ソース 豆入りおひたし お月見汁	うさぎ型ハンバーグ 大根おろし 酒 みりん 砂糖 しょうゆ でん粉 むき枝豆 げんきな キャベツ 人参 きゅうり しょうゆ 白玉もち 鶏肉 里芋 油揚げ 人参 ごぼう ねぎ 塩 しょうゆ 酒	いも 種実類 豆・豆製品 魚介類 小魚 卵 海そう 乳製品 果物 きのこと
28日(月)29日(火) 休業日です。						
30	水			和風きのこペンネ 海そうサラダ ヨーグルト	ペンネ 鶏肉 玉ねぎ 人参 ベーコン しめじ エリンギ 干し椎茸 にんにく 万能ねぎ 海そうサラダ 乾わかめ キャベツ きゅうり 人参 しょうゆ 酢 ごま油 ソフール /白ワイン 油 しょうゆ 塩 こしょう	いも 種実類 豆・豆製品 魚介類 小魚 卵 緑黄色野菜