

2019年9月

## 献立表

日 ／ 曜	献立名	材料名				栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
03 — 火 —	田舎パン もも缶 — ローストチキン 牛乳 — マカロニサラダ — 野菜スープ	マカロニ、マヨ ネーズ、油、田舎 パン、はちみつ、 三温糖	牛乳、鶏もも肉、 ツナ水煮缶、ベー コン	もも缶、たまね ぎ、きゅうり、 キャベツ、パプリ カ、にんじん、 しょうが、にんに く、レモン果汁	酒、しょうゆ、本 みりん、洋風だし の素、食塩	エネルギー 476 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 21.9 g カルシウム 206 mg
04 — 水 —	冷やし中華 牛乳 — みそポテト — キャンディチーズ — オレンジ	ゆで中華めん、 じゃがいも、三温 糖、ごま油、油、 小麦粉、片栗粉	牛乳、かにかまぼ こ、卵、みそ、 チーズ	オレンジ、きゅう り、もやし、にん じん、わかめ	本みりん、酒、 しょうゆ、酢、食 塩、鳥がらだし 汁、中華だしの素	エネルギー 473 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 15.0 g カルシウム 282 mg
05 — 木 —	御飯 なし — さんまのゆかり揚げ 牛乳 — 野菜の塩昆布和え — なすのみそ汁	米、片栗粉、油	牛乳、さんま、ち くわ、みそ、油揚 げ	なし、もやし、 キャベツ、たまね ぎ、きゅうり、な めこ、にんじん、塩 こんぶ、しょうが	かつお・昆布だし 汁、酒、しょう ゆ、本みりん、食 塩	エネルギー 479 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 19.8 g カルシウム 215 mg
09 — 月 —	御飯 冷凍みかん — おからハンバーグ 牛乳 — 焼きかぼちゃ・ミニトマト — なめこのみそ汁	米、油、パン粉、 片栗粉、三温糖	牛乳、豚ひき肉、 おから、みそ、卵	かぼちゃ、みか ん、ミニトマト、 たまねぎ、なめ こ、ねぎ、こまつ な、しょうが	かつお・昆布だし 汁、酒、しょう ゆ、本みりん、食 塩	エネルギー 489 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 16.6 g カルシウム 216 mg
10 — 火 —	ロールパン パイ缶 — チキンカツ 牛乳 — コールスローサラダ — ほうれん草のスープ	パン粉、油、小麦 粉、ロールパン、 三温糖	牛乳、鶏むね肉、 かにかまぼこ、 ベーコン	パイ缶、きゅう り、キャベツ、た まねぎ、ほうれん 草、パプリカ、 にんじん、コー ン、レモン果汁	酒、中濃ソース、 ウスターソース、 本みりん、食塩、 洋風だしの素、酢	エネルギー 453 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 17.9 g カルシウム 219 mg
11 — 水 —	カレーライス — もやしサラダ — 巨峰 — 牛乳	米、じゃがいも、 小麦粉、ごま油、 三温糖	牛乳、豚肉、油揚 げ、脱脂粉乳、 ヨーグルト	たまねぎ、もや し、ぶどう、にん じん、きゅうり、 にんにく、しょう が	カレールー、ケ チャップ、酒、 しょうゆ、ウス ターソース、本み りん、洋風だしの 素、酢、食塩	エネルギー 494 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 16.8 g カルシウム 230 mg
12 — 木 —	わかめ御飯 なし — めかじきのみそ焼き 牛乳 — いんげんのごま和え — ざくざく汁	米、板こんにゃ く、すりごま、三 温糖、ねりごま、 ごま、油	牛乳、かじき、鶏 もも肉、みそ	なし、わかめ、 キャベツ、だいこ ん、いんげん、に んじん、ねぎ、ご ぼう、干しいた げ、しょうが	かつお・昆布だし 汁、酒、しょう ゆ、本みりん、食 塩	エネルギー 401 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 11.6 g カルシウム 235 mg
17 — 火 —	マーボーなす丼 牛乳 — きゅうりの中華漬け — まり麩のすまし汁 — 巨峰	米、油、三温糖、 片栗粉、焼酎、ご ま油、ごま	牛乳、豚ひき肉、 生揚げ、みそ	きゅうり、ぶど う、なす、ピーマ ン、ねぎ、パプリ カ、にんじん、え のきたけ、わか め、しょうが	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、 酒、ケチャップ、 本みりん、中華だ しの素、食塩、酢	エネルギー 452 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 15.5 g カルシウム 237 mg
18 — 水 —	肉うどん — ちくわの磯辺焼き — フルーチェ（ピーチ） — 牛乳	ゆでうどん、砂 糖、油、小麦粉、 三温糖	牛乳、ちくわ、鶏 もも肉、油揚げ	もも缶、だいこ ん、こまつな、ね ぎ、にんじん、し いたけ、しょう が、あおのり	かつお・昆布だし 汁、酒、しょう ゆ、本みりん、 しょうゆ、食塩	エネルギー 420 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 14.8 g カルシウム 243 mg

