

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1 木	ごはん 大根と人参味噌汁 鮭の塩麹焼き れんこん炒め煮 キャベツ青菜おひたし	水稲穀粒(精白米)／こめみそ／塩こうじ／こめしょうゆ／甜菜糖／なたね油／さつまいも	かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／しろさけ／ちりめんじゃこ	だいこん／ねぎ／にんじん／れんこん／キャベツ／チンゲンツアイ	さつまいもシュガー焼き じゃこせんべい	1杯分 - 404 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 5.9 g 食塩相当量 0.9 g	
2 金	あわごはん 春雨とキャベツのスープ ラタトゥイユ じゃが芋青のり揚げやき	あわ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／純はるさめ／甜菜糖／なたね油／じゃがいも／あわみそ／えごま(乾)	かつお加工品(削り節)／かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／鶏若鶏肉ひき肉／あおのり／こんぶ	キャベツ／あさつき／なす／玉葱／にんじん／赤ピーマン／黄ピーマン／トマト／ズッキーニ	えごまの五平餅 カリカリ昆布	1杯分 - 459 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 10.4 g 食塩相当量 1.1 g	
3 土	ごはん まんまばっぱふりかけ キャベツ青梗菜の味噌汁 肉じゃが きゅうりおかかあえ	水稲穀粒(精白米)／甜菜糖／こめしょうゆ／こめみそ／じゃがいも／なたね油／米粉／塩こうじ	かつお加工品(削り節)／あおのり／かたくちいわし(煮干し)／豚ばら(脂身付)／豚ひき肉／豆乳	キャベツ／チンゲンツアイ／ねぎ／にんじん／玉葱／きゅうり／だいこん	米粉ココアケーキ 大根塩麹漬	1杯分 - 488 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 1.1 g	
5 月	ひえごはん えのき佃煮 冬瓜と野菜の味噌汁 メカジキ揚げ焼き チンゲン菜ナムル	ひえ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／こめみそ／ひえみそ／かたくちいわし／じゃがいも	かつお加工品(削り節)／かたくちいわし(煮干し)／めかじき／ちりめんじゃこ	えのきたけ／とうがん／ねぎ／にんじん／しょうが／チンゲンツアイ／きゅうり	ゆかりとじゃこおにぎり きゅうりのいも床	1杯分 - 448 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 7.6 g 食塩相当量 1.3 g	
6 火	キーマカレーライス 豆腐とあさつきの味噌汁 キャベツとりんごのサラダ	水稲穀粒(精白米)／なたね油／米大豆みそ／甜菜糖／塩せんべい	豚ひき肉／絹ごし豆腐／かつお加工品(削り節)／かたくちいわし(煮干し)／寒天	西洋かぼちゃ／人参／玉葱／にんにく／しょうが／にんじん／ジュース／あさつき／キャベツ／りんご／きゅうり／みかんジュース	みかんの寒天ゼリー 塩せんべい	1杯分 - 410 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 8.8 g 食塩相当量 0.8 g	
7 水	きびごはん 切干し大根人参の味噌汁 いわしの筒煮 きゅうり梅あえ さつまいもきんぴら	きび(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／こめみそ／きびみそ／こめしょうゆ／甜菜糖／さつまいも／なたね油／こめこぼん	かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／まいわし／かたくちいわし	切干しだいこん／ねぎ／にんじん／きゅうり／梅しお／いちごジャム	米粉パンジャムサンド いりこ	1杯分 - 400 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 6.9 g 食塩相当量 0.9 g	
8 木	あわごはん キャベツと人参味噌汁 鶏肉のねぎみそ焼き かぼちゃの甘酒煮 おくらおかかあえ	あわ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／こめみそ／あわみそ／じゃがいも／甜菜糖／甘酒／こめしょうゆ／米粉／なたね油	かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／鶏若鶏肉モモ(皮なし)／鶏若鶏肉ひき肉／あおのり	キャベツ／ねぎ／にんじん／あさつき／西洋かぼちゃ／オクラ／とうもろこし缶詰(ホル)	コーン人参チヂミ じゃが芋磯辺揚げ焼き	1杯分 - 463 kcal たんぱく質 28.6 g 脂 質 9.6 g 食塩相当量 0.8 g	
9 金	わかめごはん 大根と青菜味噌汁 鮭のちゃんちゃん焼き 里芋の揚げ焼き	水稲穀粒(精白米)／米大豆みそ／こめみそ／こめしょうゆ／甜菜糖／なたね油／さといも／かたくちいわし／さつまいも／豆乳マーガリン	カットわかめ／かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／しろさけ／豆乳	だいこん／ねぎ／こまつな／キャベツ／玉葱／にんじん／りんご	お月様スイートポテト 果物(りんご)	1杯分 - 403 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 6.8 g 食塩相当量 0.7 g	
10 土	ピーマンひき肉丼 豆腐と青菜の味噌汁 じゃが芋カレー煮 人参ラベ	水稲穀粒(精白米)／なたね油／こめみそ／米大豆みそ／甜菜糖／こめしょうゆ／じゃがいも	豚ひき肉／絹ごし豆腐／かつお加工品(削り節)／かたくちいわし(煮干し)／あおのり	青ピーマン／しょうが／にんにく(りん茎)／ねぎ／こまつな／にんじん／れんこん	おかか青のりおにぎり れんこんチップ	1杯分 - 410 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 8.4 g 食塩相当量 1.0 g	
12 月	豚丼 白菜と人参の味噌汁 かぼちゃサラダ	水稲穀粒(精白米)／ひえ／こめしょうゆ／甜菜糖／片栗粉／なたね油／こめみそ／ひえみそ／豆乳マヨネーズ／黒砂糖／塩せんべい	豚ばら(脂身付)／豚ひき肉／かつお加工品(削り節)／かたくちいわし(煮干し)／きな粉(大豆)	玉葱／ねぎ／はくさい／チンゲンツアイ／にんじん／西洋かぼちゃ／きゅうり	黒糖くずもち 塩せんべい	1杯分 - 522 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 1.0 g	
13 火	きびごはん キャベツ青菜の味噌汁 さわらみそ焼き さつまいも塩煮 クープーイリチー	きび(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／こめみそ／きびみそ／甜菜糖／なたね油／さつまいも／こめしょうゆ	かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／★さわら／刻み昆布／豚ひき肉	キャベツ／ねぎ／こまつな／にんじん／玉葱／日本なし	マカロニミートソース 果物(梨)	1杯分 - 454 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 10.6 g 食塩相当量 1.5 g	
14 水	人参ライス 切り干し大根のスープ タンドリーチキン&ポテト キャベツわかめのナムル	水稲穀粒(精白米)／豆乳マーガリン／じゃがいも／こめしょうゆ／なたね油／甜菜糖	かつお加工品(削り節)／かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／鶏若鶏肉ひき肉／豆乳／カットわかめ	にんじん／切干しだいこん／えのきたけ／あさつき／にんにく(りん茎)／しょうが／キャベツ／さいいんげん	焼きおにぎり いんげん素揚げ	1杯分 - 518 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 1.5 g	
15 木	あわごはん のり佃煮 大根と人参味噌汁 鮭の米パン焼き ピーマン豚ひき肉炒め	あわ／水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／こめみそ／あわみそ／片栗粉／なたね油／米粉／米粉／さつまいも	焼きのり／かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／しろさけ／豚ひき肉	だいこん／ねぎ／にんじん／青ピーマン／きゅうり	さつまいも米粉のクッキー きゅうりスティック	1杯分 - 424 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 7.0 g 食塩相当量 1.3 g	
16 金	マーボー丼 かぼちゃ味噌汁 れんこんサラダ	水稲穀粒(精白米)／なたね油／米大豆みそ／甜菜糖／かたくちいわし／豆乳マヨネーズ／こめしょうゆ／じゃがいも	木綿豆腐／豚ひき肉／かつお加工品(削り節)／かたくちいわし(煮干し)／あおのり／ちりめんじゃこ	ねぎ／玉葱／にんじん／しょうが／西洋かぼちゃ／こまつな／れんこん／ブロッコリー	青のりポテト ちりめんじゃこ	1杯分 - 404 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 10.4 g 食塩相当量 0.9 g	
17 土	チキンライス キャベツ青梗菜の味噌汁 じゃが芋コーン いんげんお浸し	水稲穀粒(精白米)／なたね油／こめみそ／じゃがいも／豆乳マーガリン／こめしょうゆ／こめこぼん	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／鶏若鶏肉ひき肉／かつお加工品(削り節)／かたくちいわし(煮干し)	玉葱／にんじん／キャベツ／チンゲンツアイ／ねぎ／とうもろこし缶詰(ホル)／さいいんげん／いちごジャム／だいこん	米粉パンジャムサンド 大根しょうゆ漬	1杯分 - 482 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 10.4 g 食塩相当量 1.4 g	
月平均栄養価					エネルギー 442 kcal 脂 質 10.0 g	たんぱく質 18.3 g 食塩相当量 1.1 g	

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		エネルギー	たんぱく質
20 火	ひえごはん 白菜人参の味噌汁 鮭の塩麹焼き かぼちゃの甘酒煮 おくらおかかあえ	ひえ(精白粒)／水稲 穀粒(精白米)／こめ みそ／ひえみそ／塩こう じ／甘酒／こめしょう ゆ／さつまいも／甜菜 糖／なたね油	かたくちいわし(煮干 し)／かつお加工品(削 り節)／しろさけ／こ んぶ	はくさい／ねぎ／にん じん／西洋かぼちゃ／ オクラ	さつま芋シュガー焼き カリカリ昆布	エネルギー たんぱく質	394 kcal 19.4 g
21 水	あわごはん 春雨とキャベツのスープ ポークビーンズ きゅうりのナムル	あわ(精白粒)／水稲穀 粒(精白米)／純はるさ め／じゃがいも／甜菜 糖／こめしょうゆ／な たね油／米粉	かつお加工品(削り節) ／かたくちいわし(煮 干し)／大豆(国産、ゆ で)／豚ロース(脂肪 なし)／豚ひき肉／豆 乳	キャベツ／あさつき／ 玉葱／にんじん／きゅ うり／りんご	米粉のキャロットケーキ りんごスティック	エネルギー たんぱく質	455 kcal 19.0 g
22 木	きびごはん えのき佃煮 冬瓜と野菜の味噌汁 メカジキ青のり揚げ焼き さつま芋レモン煮	きび(精白粒)／水稲 穀粒(精白米)／こめ しょうゆ／甜菜糖／こ めみそ／きびみそ／か たくり粉／なたね油／ さつまいも	かつお加工品(削り節) ／かたくちいわし(煮 干し)／めかじき／あ おのり／あずき(乾) ／きな粉(大豆)／か たくちいわし	えのきたけ／とうがん ／ねぎ／にんじん／ しょうが／レモン(果 汁、生)	おはぎ いりこ	エネルギー たんぱく質	472 kcal 20.5 g
24 土	豚みそ丼 豆腐と青菜の味噌汁 大豆とコーンのカレー炒め 人参ラペ	水稲穀粒(精白米)／な たね油／米大豆みそ／ こめしょうゆ／甜菜糖 ／こめみそ	豚ひき肉／絹ごし豆腐 ／かつお加工品(削り 節)／かたくちいわし (煮干し)／大豆(国産、 ゆで)／あおのり	しょうが／ねぎ／こま つな／とうもろこし缶 詰(ホル)／にんじん／ れんこん	おかか青のりおにぎり れんこんチップ	エネルギー たんぱく質	415 kcal 14.5 g
26 月	かぼちゃのカレーライス 大根あさつきの味噌汁 グリーンサラダ	水稲穀粒(精白米)／こ めしょうゆ／なたね油 ／かたくり粉／米大豆 ／みそ／甜菜糖／塩せん べい	鶏成鶏肉モモ(皮なし) ／鶏若鶏肉ひき肉／か つお加工品(削り節) ／かたくちいわし(煮干 し)／寒天	西洋かぼちゃ／玉葱／ しょうが／大根／あさ つき／にんじん／キャ ベツ／きゅうり／ブ ロccoli／スプラウト ／みかんジュース	みかんの寒天ゼリー 塩せんべい	エネルギー たんぱく質	406 kcal 17.6 g
27 火	ひえごはん キャベツと人参味噌汁 ぎせい豆腐 なす揚げ煮 きゅうり梅あえ	ひえ(精白粒)／水稲 穀粒(精白米)／こめ みそ／ひえみそ／甜菜 糖／こめしょうゆ／な たね油／米粉／さつまい も	かたくちいわし(煮干 し)／かつお加工品(削 り節)／鶏若鶏肉ひき 肉／豚ひき肉／木綿豆 腐	キャベツ／ねぎ／にん じん／あさつき／なす ／きゅうり／梅びしお ／とうもろこし缶詰 (ホル)	コーン人参チヂミ さつまいもゆで	エネルギー たんぱく質	457 kcal 18.8 g
28 水	きびごはん 切干し大根青菜の味噌汁 いわしの筒煮 ピーマン鶏ひき肉炒め さつま芋揚げやき	きび／水稲穀粒(精白 米)／こめみそ／きび みそ／こめしょうゆ／ 甜菜糖／なたね油／さ つまいも／こめこぼん ／メープルシロップ	かたくちいわし(煮干 し)／かつお加工品(削 り節)／まいわし／鶏 若鶏肉ひき肉／ちりめ んじやこ	切干しだいこん／ねぎ ／えのきたけ／こまつ な／青ピーマン	米粉パンメープル ちりめんじゃこ	エネルギー たんぱく質	407 kcal 17.0 g
29 木	豚丼 冬瓜と野菜の味噌汁 かぼちゃサラダ	水稲穀粒(精白米)／こ めしょうゆ／甜菜糖／ かたくり粉／なたね油 ／こめみそ／豆乳マヨ ネーズ／米粉／じゃが いも	豚ばら(脂身付)／豚ひ き肉／かつお加工品(削 り節)／かたくちいわ し(煮干し)／挽きわり 納豆	玉葱／ねぎ／とうがん ／チンゲンツアイ／に んじん／西洋かぼちゃ ／きゅうり／あさつき	ごはんお好み焼き きゅうりのいも床	エネルギー たんぱく質	506 kcal 17.4 g
30 金	人参えのきの炊き込みご飯 春雨と野菜のスープ めかじきバーベキュー焼き キャベツと海苔のナムル	水稲穀粒(精白米)／甜 菜糖／こめしょうゆ／ なたね油／純はるさめ ／かたくり粉／米粉	かつお加工品(削り節) ／かたくちいわし(煮 干し)／めかじき／焼 きのり／豆乳	にんじん／えのきたけ ／あさつき／りんご／ 玉葱／レモン(果汁、 生)／キャベツ／ぶど う	米粉の焼きドーナッツ 果物(ぶどう)	エネルギー たんぱく質	401 kcal 15.9 g
						脂 質	8.2 g
						食塩相当量	1.2 g

※ 食材の仕入れにより献立を変更することがあります。

9月の旬の食材

- ・なす ・さつまいも ・おくら いんげん スッキーニ ・とうがん
- ・里芋 ・チンゲン菜 ・かぼちゃ
- ・なし ・ぶどう ・さんま ・いわし ・こんぶ