

## 9月月間献立表

日・曜	1日(金)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	19日(火)
献立名	米粉パン 牛乳 ツナサラダ みそラーメン ヨーグルト	ごはん 牛乳 いわしフライ そうめん汁 胚芽ふりかけ	味付パン 牛乳 鶏の照焼き 肉シユーマイ 豆と根菜のトマト煮	ごはん 牛乳 白身魚フライ 野菜炒め けんちん汁	ごはん 牛乳 ミンチカツ ゆで野菜 春雨スープ	コッペパン 牛乳 ししゃもの天ぷら キャベツのゆかり和え 豆乳汁	きのこごはん 牛乳 秋なすのミートスパゲティ れんこんサラダ	コッペパン 牛乳 いか天の南蛮漬け すいとん(みそ)	ごはん 牛乳 チキンカツ ほうれん草のごまあえ きんぴらごぼう ゼリー ひじきの佃煮	ごはん 牛乳 チキンカツ てりやきハンバーグ ゆでブロッコリー	米粉パン 牛乳 コーンクリームスープ	米粉パン 牛乳 つくね串 やきそば フルーツかん
* 米粉パン	1個 黄	米 70 黄	* 味付パン 1個 黄	米 70 黄	米 70 黄	* 規格パン 1個 黄	あつという米 50 黄	* 規格パン 1個 黄	米 70 黄	* 米粉パン 1個 黄	* 米粉パン 1個 黄	
* 牛乳	1本 赤	* 牛乳 1本 赤	* 牛乳 1本 赤	* 牛乳 1本 赤	* 牛乳 1本 赤	アルファ化もち米 15 黄	* 牛乳 1本 赤	* 牛乳 1本 赤	* 牛乳 1本 赤	* 牛乳 1本 赤	* 牛乳 1本 赤	* 牛乳 1本 赤
ツナ水煮	15 赤	* (冷)いわしフライ 1個 赤	* (冷)鶏照焼き 1個 赤	* (冷)白身魚フライ 1個 赤	* (冷)ミンチカツ 1個 赤	水 115 黄	* (冷)いか天ぶら 1個 赤	* (冷)チキンカツ 1個 赤	(冷)ハンバーグ 1個 赤	* (冷)つくね串 2本 赤		
キヤベツ	20 緑	油 3 黄	豚肉 20 赤	(冷)カット豆腐 60 赤	* タルタルソース 1個 黄	鶏肉 12 赤	豚ひき肉 15 赤	油 5 黄	さとう 1.5 黄	* (冷)ボーカやきそば 70 黄		
きゅうり	10 緑	鶏肉 10 赤	(冷)ミックスピーンズ 25 赤	豚ひき肉 15 赤	油 3 黄	エリンギ 5 緑	たまねぎ 20 緑	ねぎ(葉ねぎ) 3 緑	ケチャップソース 1袋 緑	* ショウゆ(濃口) 3	豚肉 8 赤	
にんじん	5 緑	* (冷)きんし卵 10 赤	れんこん 20 緑	にんにく 0.3 緑	チキンフランクカット 5 赤	キヤベツ 30 緑	しめじ 10 緑	なす 20 緑	酢 3 黄	(冷)ほうれん草 30 緑	キヤベツ 35 緑	
* 和風ドレッシング	1個 黄	* 手延そうめん(乾) 5 黄	ごぼう 20 緑	ごま油 0.5 黄	チンゲン菜 20 緑	(冷)スイートコーン 8 緑	青ピーマン 8 緑	さとう 3 黄	ごま(すりごま) 1 黄	みりん(本みりん) 3	にんじん 10 緑	
* (冷)中華めん	60 黄	たまねぎ 10 緑	にんじん 10 緑	なす 10 緑	キヤベツ 20 緑	干しこいたけ 1 緑	トマトケチャップ 15 黄	* ショウゆ(濃口) 1.5	* ショウゆ(うす口) 0.5	水 6 黄	青ピーマン 5 緑	
豚肉	10 赤	にんじん 7 緑	たまねぎ 45 緑	たまねぎ 20 緑	油 0.5 黄	春雨 6 黄	(冷)スクールちくわ 10 赤	ウスターソース 1 黄	* (冷)すいとん 20	豚肉 15 赤	(冷)プロッコリー 25 緑	
キヤベツ	20 緑	干しこいたけ 0.3 緑	トマト水煮(缶) 10 緑	にんじん 10 緑	塩 0.4	鶏肉 8 赤	にんじん 10 緑	* 粉チーズ 2 赤	油あげ(薄あげ) 5 赤	ごぼう(せん切り) 20 緑	塩 0	こしょう 0
たまねぎ	30 緑	ねぎ 4 緑	トマトケチャップ 6 緑	たけのこ水煮 15 緑	こしよう 0	はくさい 15 緑	酒 2 黄	スープストック 2 黄	にんじん 5 緑	こんにゃく(突き) 10 黄	鶏肉 10 赤	ミックスフルーツ缶 50 緑
にんじん	7 緑	油あげ(薄あげ) 7 赤	さとう 1 黄	干しこいたけ 1 緑	鶏肉 8 赤	にんじん 10 緑	* ショウゆ(うす口) 4	油 1 黄	だいこん 15 緑	にんじん 15 緑	たまねぎ 40 黄	寒天缶 40 黄
(冷)スイートコーン	10 緑	(冷)ほうれん草 10 緑	スープストック 2 緑	ねぎ 3 緑	(冷)カット豆腐 20 赤	たまねぎ 10 緑	だしの素 1 黄	塩 0	ごぼう(ささがき) 5 緑	たけのこ水煮 20 緑	にんじん 20 緑	
ねぎ	5 緑	だしパック 2	ウスターソース 1	トウバンジャン 0.5	油あげ(薄あげ) 5 赤	えのきたけ 5 緑	* 牛乳 1本 赤	こしよう 0	ねぎ 5 緑	さとう 2 黄	(冷)スイートコーン 10 緑	
* ラーメンスープ(シャンタン)	5	* ショウゆ(うす口) 3	塩 0.5	* ショウゆ(濃口) 1	里芋 20 黄	たけのこ水煮 10 緑	(冷)ししゃも天ぶら 2 尾	れんこん 25 緑	だしパック 2	* ショウゆ(うす口) 3	クリームコン(缶) 30 緑	
みそ	2 赤	* 胚芽ふりかけ 1袋		* 中華スープの素 0.8	だいこん 20 緑	スープストック 3	油 3 黄	にんじん 5 緑	みそ 9 赤	だしの素 1	(冷)ほうれん草 10 緑	
赤みそ	1 赤			赤みそ 3 赤	にんじん 15 緑		キヤベツ 30 緑	きゅうり 5 緑		みりん(本みりん) 1	* 牛乳 30 赤	
ごま油	0.5 黄			さとう 1 黄	こんにゃく(突き) 8 黄		湯 0	* ショウゆ(うす口) 1		油 0.5 黄	* クリームシチューの素 8 黄	
塩	0.01			でんぶん 2 黄	ねぎ 4 緑		ゆかり(乾) 0.6 緑	さとう 0.1 黄		(冷)アセロラゼリー 1個 緑	油 0.5 黄	
こしょう	0.01			* ショウゆ(うす口) 4			豚肉 10 赤	だしの素 0.3		* しそ味ひじき 8 赤	こしょう 0	
* ヨーグルト	1個 赤			だしパック 2			油あげ(薄あげ) 5 赤	* ドレッシング(ごま) 1袋 黄				
	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質
	660kcal 28.7g 18.7g	620kcal 25.8g 20.4g	690kcal 31.2g 18.0g	664kcal 24.4g 23.7g	653kcal 25.4g 23.4g	646kcal 23.4g 22.3g	621kcal 31.5g 21.9g	667kcal 24.4g 21.0g	660kcal 19.9g 23.0g	689kcal 23.3g 19.5g	674kcal 28.7g 26.6g	663kcal 25.6g 19.0g

赤:赤色の食品…体をつくるもとになるもの

黄:黄色の食品…熱や力になるもの

緑:緑色の食品…体の調子をととのえるもの

※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

※ \* :アレルギー(卵,乳,小麦を含む食材)

令和5年度

## 9月月間献立表

日・曜	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
献立名	カレーライス 牛乳 海藻サラダ チーズ	ごはん 牛乳 さばの照り煮 煮込みおでん	バターパン 牛乳 春巻き 八宝菜	ごはん 牛乳 鶏の唐揚げ 高野豆腐と野菜の旨煮 豆乳プリン	コッペパン 牛乳 大豆チョコ オムレツ 肉団子と野菜のうま煮	チキンライス 牛乳 コロッケ ゆでブロッコリー わかめスープ	三色丼 牛乳 みそ汁 月見ゼリー	コッペパン 牛乳 肉団子の甘酢あん 鶏ごぼうスープ 味付小魚
米(麦ごはん)	70 黄	米	70 黄	* バターパン 1個 黄	米	70 黄	* 規格パン 1個 黄	あつという米
豚肉	15 赤	* 牛乳 1本 赤	* 牛乳 1本 赤	* 牛乳 1本 赤	* 牛乳 1本 赤	アルファ化もち米	70 黄	* 規格パン 1個 黄
じやがいも	50 黄	* (冷)さばの照り煮 1切 赤	* (冷)中華春巻 1個 赤	* (冷)鶏唐揚げ 2個 赤	* 大豆チョコ 1袋 黄	10 黄	鶏ひき肉	40 赤
たまねぎ	40 緑	鶏肉 10 赤	油 2 黄	油 3 黄	* (冷)フレンチオムレツ 1個 赤	115 緑	しょうが	0.7 緑
にんじん	20 緑	(冷)スクールちくわ 15 赤	豚肉 15 赤	こまつな 30 緑	トマトケチャップ 6 緑	15 赤	酒	3 黄
* 粉チーズ	2 赤	(冷)ミニ絹あげ 20 赤	(冷)むきえび 10 赤	高野豆腐 角切 7 赤	(冷)ミートボール 20 赤	(冷)グリンピース 3 緑	(冷)カット豆腐	30 赤
* スキムミルク	2 赤	じやがいも 40 黄	(冷)カットいか 10 赤	にんじん 15 緑	キヤペツ 30 緑	8 緑	* ショウゆ(濃口)	3 黄
* カレールウ(日糧)	6 黄	こんにゃく(板) 30 黄	キャベツ 40 緑	干しいたけ 0.7 緑	たまねぎ 20 緑	たまねぎ 20 緑	たまねぎ 20 緑	20 緑
* カレールウ(ハウス)	6 黄	にんじん 10 緑	はくさい 20 緑	(冷)スクールちくわ 5 赤	にんじん 10 緑	(冷)ほうれん草 30 緑	ごぼう(ささがき) 10 緑	10 緑
ウスターソース	3	だいこん 60 緑	にんじん 15 緑	だしの素 1	トマトケチャップ 12 緑	* ショウゆ(うす口) 2	チンゲン菜 5 緑	10 緑
油	0.5 黄	さとう 3 黄	たまねぎ 20 緑	さとう 2 黄	* チキンコンソメ 1	ごま油 0.8 黄	きくらげ・乾 0.5 緑	0.5 黄
* 牛乳	1本 赤	みりん(本みりん) 1	たけのこ水煮 10 緑	* ショウゆ(うす口) 3	* 中華スープの素 3	* 牛乳 1本 赤	* 牛乳 1本 赤	0.5 黄
* (冷)かまぼこ(細切り)	10 赤	酒 1	干しいたけ 1 緑	(冷)豆乳プリン 1個 黄	* ショウゆ(うす口) 2	* (冷)コロッケ 1個 黄	(冷)カット豆腐 20 赤	* ショウゆ(うす口) 5
海藻ミックス(乾燥)	0.5 赤	* しょうゆ(濃口) 6	* 中華スープの素 2	でんぷん 2 黄	油 4 黄	油あげ(薄あげ) 5 赤	* 中華スープの素 0.5	0.5 黄
キヤベツ	20 緑	だしの素 1	油 1 黄	水 0	トンカツソース 1袋	だいこん 20 緑	こしょう 塩 0	0
(冷)プロッコリー	10 緑	水 25	酒 1	でんぶん 2 黄	(冷)プロッコリー 20 緑	にんじん 5 緑	味付小魚 1個 赤	
* 和風ドレッシング	1個 黄	塩 0	こしょう 0		豚肉 10 赤	えのきたけ 10 緑		
* 角チーズ	1個 赤				カットわかめ 0.8 赤	ねぎ 5 緑		
					(冷)カット豆腐 30 赤	みそ 9 赤		
					キヤベツ 10 緑	だしパック 2		
					にんじん 10 緑	(冷)月見ゼリー 1個 黄		
					えのきたけ 5 緑			
					たけのこ水煮 10 緑			
					スープストック 3			
					塩 0			
					こしょう 0			

## 一人一食当たりの平均給与栄養量

エネルギー	660 kcal
たんぱく質	25.9 g
ししつ	22.7 g
カルシウム	356 mg
でつ	2.8 mg
ビタミンA	307 µg
ビタミンB1	0.45 mg
ビタミンB2	0.55 mg
ビタミンC	24 mg

エネルギー/たんぱく質/脂質 エネルギー/たんぱく質/脂質 エネルギー/たんぱく質/脂質 エネルギー/たんぱく質/脂質 エネルギー/たんぱく質/脂質 エネルギー/たんぱく質/脂質 エネルギー/たんぱく質/脂質

654kcal 27.2g 22.5g 671kcal 25.8g 23.8g 654kcal 24.8g 26.2g 699kcal 24.8g 26.2g 658kcal 24.5g 27.9g 652kcal 22.5g 25.8g 659kcal 26.2g 20.1g 649kcal 30.6g 24.1g

赤:赤色の食品…体をつくるもの

黄:黄色の食品…熱や力になるもの

緑:緑色の食品…体の調子をととのえるもの

※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

※ \*:アレルギー(卵,乳,小麦を含む食材)



ここ数年、地震や大雨などの大きな災害が全国

さまざまな場所で発生しています。災害が起こる

と、災害が起きた場所はもちろん、その他の場所

でも生活に必要な物が手に入りにくくなります。

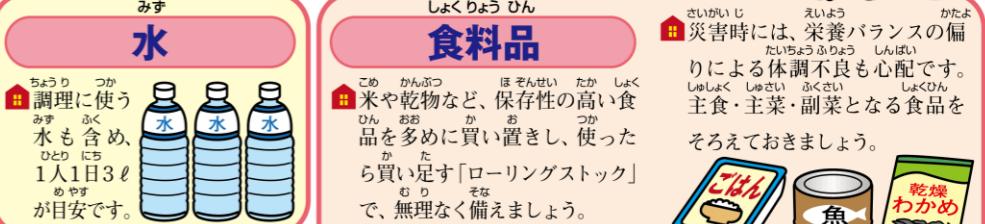
命を守るために水と食品が必要になります。日

ごろから、自分や家族に必要な水や食品を多めに

備蓄しておくと、もしもの時に安心です。



## 家庭で備えておきたいもの



## 健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね！

毎年9月は『健康増進普及月間』です。健康な心と体をつくるためには、普段の食事が大切となり、食べすぎや不規則な食事を続けていると、肥満や病気につながります。日ごろの食生活を振り返り、できることから取り組んでみませんか？

