



9月 献立表



月	火	水	木	金
31	1	2	3	4
	2学期 始業式	トマトポークカレー キャベツのバジルドレサラダ 果物(梨) 牛乳	わかめご飯 魚の七味焼き 小松菜とコーンのサラダ かぼちゃのみそ汁 牛乳	マーボー焼きそば カリカリじゃが芋サラダ パインゼリー 牛乳
		736 26.9 17.0	750 36.8 25.1	767 30.2 27.0
7	8	9	10	11
ご飯 みそ肉じゃが ツナサラダ 果物(柿) 牛乳	きな粉揚げパン風トースト 豆乳クリームシチュー グリーンサラダ 牛乳	栗おこわ 魚の照り焼き 干し菊のお浸し すまし汁 ほうじ茶ゼリー 牛乳	麦ご飯 鶏肉のネギ味噌焼き 野菜のおかか和え たまごとわかめの和風スープ 牛乳	キムチチャーハン 変わり揚げ餃子 中華風ピリ辛スープ 牛乳
761 27.6 17.7	767 30.2 27.0	765 34.3 22.2	766 34.9 26.6	785 31.5 29.5
14	15	16	17	18
スパゲッティ・ナポリタン カラフルサラダ スイートパテ 牛乳	ご飯 ひじきふりかけ 生揚げと大根のそぼろ煮 和風サラダ 果物(巨峰) 牛乳	プルコギ丼 ワンタン卵スープ 糸寒天入りサラダ 牛乳	ご飯 魚のちゃんちゃん焼き おろしポン酢和え 塩麴の豚汁 牛乳	麦ご飯 チキン南蛮 もやしと小松菜のお浸し ざぶ汁 牛乳
844 29.1 27.0	779 33.1 25.9	819 38.2 24.2	735 33.3 21.0	830 30.4 30.4
21	22	23	24	25
 敬老の日	国民の休日	 秋分の日	豚肉と厚揚げのみそ炒め丼 レモンドレッシングサラダ 鶏肉とわかめのスープ 牛乳	ご飯 魚の柚子味噌焼き 野菜のごま和え 白玉団子汁 夕焼けゼリー 牛乳
			836 37.7 28.5	789 34.2 17.9
28	29	30		
キャロットライス 揚げ魚のトマトソースがけ コールスローサラダ 卵とえのきのスープ 牛乳	ご飯 鶏肉の南部焼き 野菜とわかめの酢の物 具だくさんみそ汁 牛乳	高野豆腐のふわふわそぼろ丼 野菜のからし和え さつま汁 牛乳		
750 35.1 23.2	736 29.9 24.7	798 36.6 24.6		

9月の目標「よい食事のマナーを身に付けよう」

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
基準	830	30.0	25.0
今月の平均	779	32.9	24.9

※献立は都合により変更する場合があります。
 ※詳しい食材名が入っている献立表が必要な方は
 栄養士までご連絡ください。

