



9がつ こんだてよていひょう



日付	主 食	おかず				さいりょう		ちようみりょう		エネルギー	
		◎…主菜 ○…副菜 (★ゆかりあえ、主菜とあわせてたべます。) ●…その他	『き』のしよくひん (ねつやちからになる)	『あか』のしよくひん (からだをつくる)	『みどり』のしよくひん (からだのちようじをとのえる)	ちようみりょう	たんぱく質	中			
1 水	ごはん	★おぶたキムチどん	さとう かたくりこ	ぶたにく	はくさいキムチ にんにく しょうが にんじん たまねぎ たらこ	さけ こいくちしょうゆ	623	731			
		○わかめスープ	ごま ごまあぶら	わかめ	にんじん たまねぎ もやし しいたけ ねぎ	さばぶし にぼし しお うすくちしょうゆ こしょう			28.5	33.2	
2 木	パン ごはん	◎ぎゅうにくとマカロニのトマトに	あぶら マカロニ さとう	ぎゅうにく	にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト ピーマン	あかワイン しお ケチャップ デミグラスソース ウスターソース こいくちしょうゆ	618	820			
		○ひゅうがなつぷうみサラダ		チーズ とりささみ	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ	ひゅうがなつドレッシング			24.8	32.0	
3 金	ごはん	○ぶたじる	さといち	ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんじん なす たまねぎ たらこ ねぎ こんにゃく	さけ にぼし	618	730			
		○フルーツカクテル	ぶどうゼリー バナナココ		もも みかん りんご パインアップル				22.1	25.8	
6 月	パン ごはん	◎かぼちゃのポタージュ	とうもろこしでんぶ	とりにく とうにゅう	かぼちゃ にんじん ブロッコリー たまねぎ	うすくちしょうゆ こしょう さけ しお とりがら	581	713			
		○あおまめサラダ	さとう オリーブオイル	ハム	あおまめ キャベツ きゅうり にんじん	うすくちしょうゆ す しお こしょう			23.9	28.7	
7 火	ごはん	◎いわしのかばやき (○ゆかりあえ)	かたくりこ あぶら さとう	いわし	しょうが (キャベツ きゅうり)	こいくちしょうゆ みりん さけ (うすくちしょうゆ ゆかり)	661	768			
		○こまつなのみそじる		とうふ わかめ みそ	こまつな たまねぎ にんじん	にぼし			26.2	29.3	
8 水	ごはん	◎にくじゃが	あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん しらたき ししいたけ あおまめ	こいくちしょうゆ さけ うすくちしょうゆ みりん	651	769			
		○くきわかめのずのもの	さとう	くきわかめ ツナ	もやし にんじん きゅうり コーン	うすくちしょうゆ す			22.9	27.0	
9 木	ごはん	◎あきなすの ミートソースパグティ	スパゲティ あぶら	ぶたにく	にんにく たまねぎ なす にんじん グリーンピース	ケチャップ トマトピューレ こいくちしょうゆ しお あかワイン ウスターソース こしょう	635	752			
		○たまねぎドレッシングサラダ		とりささみ	たまねぎ キャベツ きゅうり カリフラワー にんじん	たまねぎドレッシング			25.0	29.4	
10 金	ごはん	◎とりにくとやさいのみそいため	さとう	とりにく みそ	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン しょうが	こいくちしょうゆ さけ うすくちしょうゆ みりん	610	719			
		○きのこのわかめのみそじる		わかめ とうふ かまぼこ	にんじん しめじ えのき しいたけ	さばぶし にぼし さけ しお うすくちしょうゆ			22.3	25.9	
13 月	パン ごはん	◎ポークビーンズ	じゃがいも さとう	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく	トマトピューレ ケチャップ しお こしょう あかワイン ウスターソース こいくちしょうゆ	612	753			
		○かいそうサラダ		かいそう とりささみ	きゅうり キャベツ にんじん	あおじそドレッシング			26.9	32.6	
14 火	ごはん	◎せんざりだいこんのいために	あぶら さとう	さつまあげ とりにく	あおまめ せんざりだいこん にんじん こんにゃく ししいたけ	うすくちしょうゆ みりん さけ	634	747			
		○かきたまじる	かたくりこ	とうふ たまご	にんじん たまねぎ えのき ほうれんそう	うすくちしょうゆ しお さけ さばぶし にぼし			22.9	26.7	
15 水	ごはん	◎マーボーはるさめ	はるさめ さとう	ぶたにく だいず みそ	たまねぎ にんじん たらこ しいたけ しょうが にんにく	オイスターソース みりん こいくちしょうゆ さけ トウバンジャン	695	833			
		○とうふサラダ	さとう ごまあぶら ごま	とうふ のり	きゅうり キャベツ にんじん	うすくちしょうゆ す			22.4	26.6	
16 木	パン ごはん	◎マダイのレモンマリネ	ごめこ あぶら さとう	マダイ(白身魚) ♪地産地消提供事業♪	レモンじる ブロッコリー たまねぎ ピーマン	しお こしょう す うすくちしょうゆ	676	806			
		○クラムチャウダー	じゃがいも とうもろこしでんぶ	あさり ベーコン ぎゅうにく	たまねぎ にんじん しめじ パセリ	とりがら うすくちしょうゆ しお しろワイン こしょう パセリ			30.0	33.7	
17 金	ごはん	◎きんぴらごぼう	さとう ごま	ぎゅうにく	ごぼう にんじん れんこん こんにゃく	こいくちしょうゆ みりん うすくちしょうゆ	607	715			
		○つみれじる		つみれ とうふ	たまねぎ だいこんば にんじん	しお うすくちしょうゆ さけ にぼし			22.1	25.7	
20 月	 敬老の日										
21 火	ごはん	◎さんまのゆずみそに (○こんぶあえ)	(さとう)	さんまのゆずみそに (しおこんぶ)	(キャベツ きゅうり)	(うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ す)	745	844			
		○さといちのつきみじる (◎おつぎみせりー)	さといち いちもち (おつぎみせりー)	とりにく	にんじん ねぎ こまつな (おつぎみせりー)	さばぶし にぼし さけ しお うすくちしょうゆ			25.2	27.6	
22 水	ごはん	◎ホイコーロー	あぶら さとう	ぶたにく あつあげ	キャベツ ピーマン たらこ しょうが にんにく	デンメンジャン トウバンジャン うすくちしょうゆ さけ	632	747			
		○ごちもスープ	マロニー ごまあぶら	とりにく	チンゲンサイ たまねぎ にんじん たけのこ ししいたけ	うすくちしょうゆ さけ しお こしょう とりがら			22.3	26.2	
23 木	 秋分の日 										
24 金	ごはん	★◎ジャンバラヤ	あぶら さとう	とりにく ウィナー ひよこまめ	にんにく たまねぎ にんじん あおまめ	あかワイン ケチャップ カレーこ ウスターソース チリパウダー しお	682	813			
		○ベジタブルチャウダー	じゃがいも とうもろこしでんぶ	ベーコン とうにゅう	にんじん コーン たまねぎ しめじ ブロッコリー	しろワイン しお こしょう とりがら うすくちしょうゆ			22.1	25.9	
27 月	パン ごはん	◎カレーうどん	うどん あぶら	ぶたにく あぶらあげ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ	さばぶし にぼし カレーこ ウスターソース ケチャップ みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さけ しお	686	819			
		○わふうマヨネーズあえ	マヨネーズ	かつおぶし	キャベツ もやし コーン ほうれんそう にんじん	こいくちしょうゆ			26.1	30.9	
28 火	ごはん	◎さといちものそぼろに	さといち さとう	とりにく	しょうが こんにゃく たまねぎ にんじん あおまめ	こいくちしょうゆ みりん うすくちしょうゆ さけ	644	758			
		○せんざりだいこんのごますあえ	ごま さとう	ちくわ	せんざりだいこん きゅうり にんじん	うすくちしょうゆ す			21.7	25.2	
29 水	ごはん	◎カンパチのいそべあげ (○あますあえ)	ごめこ あぶら (さとう)	カンパチ(白身魚) ♪地産地消提供事業♪ あおき	(キャベツ にんじん)	しお こしょう (す うすくちしょうゆ)	638	757			
		○とうふとなめこのみそじる		とうふ わかめ みそ	なめこ たまねぎ ねぎ にんじん	にぼし			26.6	31.9	
30 木	パン ごはん	(★ブルーベリージャム) ◎ジャーマンポテト	(ブルーベリージャム) じゃがいも オリーブオイル	ベーコン	たまねぎ にんじん	ガーリックパウダー しお こしょう パセリ	617	749			
		○ミネストローネ	オリーブオイル	とりにく	にんじん たまねぎ スッキニー トマト	エリンギ にんにく			しろワイン パセリ ケチャップ しお こしょう うすくちしょうゆ とりがら	22.9	27.6

★ ごはん・パンは「ねつやちからになる『き』のしよくひん」、ぎゅうにくは「からだをつくる『あか』のしよくひん」です。

※ 肉類の割合や価格の変動などにより、献立内容が変更になる場合があります。ご了承ください。