

9月献立表

2022年



日付	献立名	材料名	【◎10時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
1 木	冷やし肉うどん ほうれん草のお浸し りんご	牛乳、／ゆでうどん、ぶた肉、ニンニク、しょうが、しょうゆ、酒、カットわかめ、ねぎ、めんつゆ、／ほうれんそう、もやし、しょうゆ、和風だし、／りんご、／麦茶、／米、とりもも小間、たまねぎ、コーン、サラダ油、食塩、コンソメ、バター、バセリ、	◎ 牛乳 麦茶 チキンピラフ	441(411) 15.3(15.3) 17.9(18.0) 4.9(3.9)
2 金	ご飯 鶏つくねの照り焼き かぼちゃの甘煮 すまし汁（豆腐・水菜）	牛乳、／米、／とり肉、たまねぎ、にんじん、片栗粉、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒、／かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、／絹ごし豆腐、みずな、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／麦茶、／オレンジジュース、水、みかん、アガー、砂糖、	◎ 牛乳 麦茶 オレンジシャーベット	425(398) 16.4(16.4) 8.1(10.3) 3.2(2.6)
3 土	やきとり丼 やみつきキャベツ風サラダ みそ汁（小松菜・なめこ）	牛乳、／米、とり肉、たまねぎ、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、酒、サラダ油、片栗粉、きざみのり、／キャベツ、もやし、ごま油、しょうゆ、中華だし、食塩、／こまつな、なめこ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、菜飯、	◎ 牛乳 麦茶 菜飯おにぎり	579(523) 22.9(21.5) 15.0(15.8) 3.0(2.4)
5 月	ご飯 鮭の塩焼き 切干し大根の旨煮 みそ汁（チンゲン菜・わかめ）	牛乳、／米、／さけ、食塩、／切り干しだいこん、油揚げ、にんじん、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、／チンゲンサイ、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／さつまいも、サラダ油、メープルシロップ、砂糖、食塩、	◎ 牛乳 牛乳 メープルポテト	469(410) 22.9(18.6) 11.6(11.9) 3.5(2.8)
6 火	ご飯 中華風グリルチキン ほうれん草とツナの和えもの かぶのスープ	牛乳、／米、／とり肉、おろししょうが、ニンニク、しょうゆ、みりん風調味料、ごま油、／ほうれんそう、もやし、ツナ、サラダ油、しょうゆ、砂糖、／かぶ、かぶ（葉）、水、しょうゆ、中華だし、食塩、／麦茶、／焼そばめん、ぶた肉、キャベツ、にんじん、ピーマン、サラダ油、ウスターソース、しょうゆ、中華だし、食塩、	◎ 牛乳 麦茶 ソース焼きそば	434(389) 19.2(17.0) 17.1(16.0) 3.3(2.6)
7 水	なすミートスパゲティ ブロッコリーの和風和え コンソメスープ	牛乳、／スパゲティ、ぶた肉、たまねぎ、なす、マッシュルーム、サラダ油、ホールトマト、ケチャップ、ウスターソース、米みそ、コンソメ、／ブロッコリー、とり肉、しょうゆ、砂糖、酢、／じゃがいも、しめじ、ウインナー、コンソメ、食塩、／麦茶、／米、さけ、ビザ用チーズ、	◎ 牛乳 麦茶 鮭チーズおにぎり	489(452) 24.0(22.5) 15.6(16.3) 6.3(5.1)
8 木	わかめご飯 肉じゃが おくらとトマトの塩昆布和え みそ汁（もやし・油揚げ）	牛乳、／米、炊き込みわかめ、／ぶた肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しらたき、サラダ油、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒、／トマト、おくら、塩こんぶ、酢、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、／もやし、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／食パン、ブルーベリージャム、	◎ 牛乳 牛乳 ブルーベリージャムサンド	548(486) 19.1(17.8) 19.1(18.3) 8.3(6.6)
9 金	ごはん から揚げ南蛮 ひじきのサラダ みそ汁（ほうれん草・里芋）	牛乳、／米、／とり肉、酒、ニンニク、しょうが、片栗粉、サラダ油、しょうゆ、酢、砂糖、水、ねぎ、／ひじき、えだまめ、ツナ、マヨネーズ、しょうゆ、食塩、／ほうれんそう、さといも、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／小麦粉、重曹、無塩バター、砂糖、卵、ココア、	◎ 牛乳 牛乳 マーブルクッキー	556(493) 29.0(25.7) 19.8(18.9) 3.2(2.5)
10 土	豚丼 だいこんのそぼろ煮 すまし汁（水菜・麴）	牛乳、／米、ぶた肉、たまねぎ、砂糖、みりん風調味料、酒、しょうゆ、サラダ油、／とり肉、サラダ油、だいこん、しょうゆ、砂糖、和風だし、水、片栗粉、／みずな、焼ふ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／麦茶、／米、ゆかり、	◎ 牛乳 麦茶 ゆかりおにぎり	561(509) 16.0(16.0) 24.2(23.2) 1.9(1.5)
12 月	ご飯 鶏肉の照焼き チンゲン菜の磯あえ みそ汁（ほうれん草・油揚げ）	牛乳、／米、／とり肉、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、しょうが、／チンゲンサイ、えのきたけ、しょうゆ、砂糖、和風だし、焼のり、／ほうれんそう、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／小麦粉、水、にら、にんじん、食塩、和風だし、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、	◎ 牛乳 麦茶 おやつチヂミ	405(366) 18.1(16.3) 12.5(12.6) 2.6(2.0)
13 火	さばのかばやき丼 白菜のじゃこあえ みそ汁（豆腐・小松菜）	牛乳、／米、さば、しょうが、酒、片栗粉、サラダ油、かつおだし汁、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、きざみのり、／はくさい、にんじん、しらす干し、しょうゆ、砂糖、ごま油、／絹ごし豆腐、こまつな、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／ホットケーキ粉、砂糖、水、メープルシロップ、	◎ 牛乳 牛乳 ホットケーキ	558(476) 26.6(22.2) 20.0(17.7) 2.3(1.8)
14 水	ジャージャー麺 レタスとコーンの中華あえ なし	牛乳、／ゆでうどん、ぶた肉、にんじん、たまねぎ、砂糖、みりん風調味料、しょうゆ、赤みそ、片栗粉、きゅうり、／レタス、トマト、コーン、酢、しょうゆ、サラダ油、ごま油、砂糖、／なし、／麦茶、／米、米みそ、砂糖、みりん風調味料、	◎ 牛乳 麦茶 五平餅	429(402) 14.8(15.1) 10.5(12.0) 4.4(3.5)
15 木	ご飯 鶏のさっぱり焼き 春雨サラダ ワンタンスープ	牛乳、／米、／とり肉、砂糖、みりん風調味料、酢、しょうゆ、おろししょうが、／はるさめ、きゅうり、コーン、にんじん、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、／ワンタンの皮、ぶた肉、あさつき、中華だし、水、しょうゆ、食塩、／麦茶、／じゃがいも、サラダ油、食塩、カレー粉、	◎ 牛乳 麦茶 フライドポテト （カレー風味）	376(353) 19.3(17.2) 8.5(10.2) 7.1(5.7)
16 金	ご飯 厚揚げの甘酢炒め 三色ナムル みそ汁（小松菜・なめこ）	牛乳、／米、／ぶた肉、生揚げ、たまねぎ、ピーマン、干ししいたけ、ケチャップ、砂糖、酢、しょうゆ、片栗粉、／ほうれんそう、もやし、にんじん、しょうゆ、ごま油、中華だし、食塩、／こまつな、なめこ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／焼ふ、マーガリン、グラニュー糖、	◎ 牛乳 牛乳 お麴ラスク	629(551) 23.4(21.2) 31.4(28.1) 4.7(3.7)

9月献立表

2022年



日付	献立名	材料名	【◎10時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
17 土	そばろ井 さつま芋の甘煮 みそ汁（もやし・油揚げ）	牛乳、／米、ぶた肉、にんじん、ねぎ、干しいたけ、ニンニク、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、和風だし、酒、／さつまいも、砂糖、しょうゆ、／もやし、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／マカロニ、きなこと、砂糖、食塩、	◎牛乳 麦茶 マカロニきなこと	428(396) 17.0(16.7) 11.4(12.9) 3.3(2.5)
19 月	祝日＜敬老の日＞			
20 火	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 切り干し大根のナムル みそ汁（チンゲン菜・麩）	牛乳、／米、／とり肉、しょうゆ、酒、マーマレード、／切り干しだいこん、こまつな、しょうゆ、食塩、中華だし、ごま油、／チンゲンサイ、焼ぶ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／ホットケーキ粉、木綿豆腐、砂糖、サラダ油、	◎牛乳 牛乳 豆腐ドーナツ	549(472) 34.2(30.0) 19.7(17.6) 3.1(2.5)
21 水	いぬさんライス チーズインバーグ パリパリサラダ コンソメスープ	牛乳、／米、コンソメ、食塩、焼のり、ウインナー、／ぶた肉、とり肉、たまねぎ、ピザ用チーズ、砂糖、食塩、ウスターソース、ケチャップ、／キャベツ、とり肉、きゅうり、塩こんぶ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、ワタンの皮、／ブロッコリー、かぼちゃ、コンソメ、食塩、／牛乳、／食パン、みかん、バナナ、生クリーム、	◎牛乳 牛乳 フルーツサンド	645(565) 34.2(30.0) 28.2(25.6) 5.4(4.3)
22 木	ご飯 マーボー豆腐 小松菜の中華和え 中華スープ（大根・わかめ）	牛乳、／米、／木綿豆腐、ぶた肉、ねぎ、干しいたけ、しょうが、ごま油、しょうゆ、米みそ、砂糖、酒、片栗粉、中華だし、／こまつな、にんじん、もやし、しょうゆ、酢、砂糖、中華だし、／だいこん、カットわかめ、水、しょうゆ、中華だし、食塩、／牛乳、／ポップコーン、サラダ油、コンソメ、食塩、	◎牛乳 牛乳 ポップコーン （コンソメ）	405(371) 17.1(16.3) 15.5(15.3) 3.3(2.6)
23 金	祝日＜秋分の日＞			
24 土	鶏肉の照り焼き丼 ブロッコリーとツナのサラダ みそ汁（里芋・ねぎ）	牛乳、／米、とり肉、にんじん、しょうゆ、みりん風調味料、酒、しょうが、サラダ油、片栗粉、きざみりの、／ブロッコリー、ツナ、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、／さといも、ねぎ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、塩こんぶ、	◎牛乳 麦茶 塩昆布おにぎり	612(548) 27.3(25.0) 17.6(17.8) 4.0(3.2)
26 月	ご飯 たらのねぎ味噌焼き ひじきとちくわの煮物 すまし汁（ほうれん草・麩）	牛乳、／米、／たら、米みそ、しょうが、酒、みりん風調味料、砂糖、ねぎ、／ひじき、ちくわ、にんじん、サラダ油、砂糖、しょうゆ、みりん風調味料、かつおだし汁、／ほうれんそう、焼ぶ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／麦茶、／りんごジュース、りんご、アガー、砂糖、	◎牛乳 麦茶 りんごゼリー	340(325) 15.8(14.2) 1.7(5.1) 3.0(2.4)
27 火	食パン・いちごジャム 鶏肉のバーベキューソース焼き チンゲン菜とツナの和えもの 白菜の豆乳スープ	牛乳、／食パン、いちごジャム、／とり肉、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、しょうゆ、／チンゲンサイ、もやし、ツナ、サラダ油、しょうゆ、砂糖、／はくさい、たまねぎ、にんじん、水、豆乳、コンソメ、食塩、／麦茶、／米、しょうゆ、	◎牛乳 麦茶 しょうゆおにぎり	376(348) 20.1(17.3) 7.9(9.5) 3.2(2.6)
28 水	ハヤシライス きゅうりの塩こんぶ和え わかめのスープ	牛乳、／米、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、バター、ハヤシルウ、ケチャップ、ウスターソース、牛乳、／きゅうり、塩こんぶ、ごま油、／カットわかめ、もやし、水、しょうゆ、中華だし、食塩、／小麦粉、水、卵、ぶた肉、キャベツ、ねぎ、あおりの、ウスターソース、マヨネーズ、	◎牛乳 麦茶 おやつお好み焼き	488(451) 14.4(14.8) 20.5(20.2) 3.1(2.5)
29 木	ご飯 スコップメンチ 小松菜とえのきのお浸し みそ汁（里芋・ほうれん草）	牛乳、／米、／ぶた肉、たまねぎ、木綿豆腐、パン粉、食塩、サラダ油、パン粉、ウスターソース、／こまつな、にんじん、えのきたけ、しょうゆ、和風だし、／さといも、ほうれんそう、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／じゃがいも、サラダ油、食塩、	◎牛乳 麦茶 フライドポテト （塩）	447(414) 20.4(19.5) 15.0(15.3) 8.8(7.0)
30 金	ご飯 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーとコーンのサラダ みそ汁（豆腐・ねぎ）	牛乳、／米、／ぶた肉、たまねぎ、サラダ油、しょうが、しょうゆ、酒、みりん風調味料、砂糖、／ブロッコリー、コーン、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、食塩、／絹ごし豆腐、ねぎ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／白玉粉、上新粉、きなこと、砂糖、	◎牛乳 牛乳 きなこと団子	694(602) 24.7(22.3) 32.7(29.1) 4.1(3.3)