

2023年

9月献立表



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 金	ご飯 鶏のさっぱり焼き チンゲン菜のナムル みそ汁（白菜・油揚げ）	牛乳、／米、／とり肉、しょうゆ、みりん風調味料、酢、おろししょうが、砂糖、／チンゲンサイ、もやし、しょうゆ、砂糖、ごま油、／はくさい、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／さつまいも、サラダ油、食塩、砂糖、	◎牛乳 牛乳 おさつちっぷ	426(379) 22.6(19.1) 15.0(14.6) 2.1(1.6)
2 土	野菜あんかけ丼 さといもの煮物 みそ汁（お麴・ほうれん草）	牛乳、／米、ぶた肉、こまつな、にんじん、ねぎ、片栗粉、中華だし、しょうゆ、食塩、ごま油、／さといも、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、／焼ふ、ほうれんそう、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	550(499) 17.8(17.3) 19.5(19.4) 3.7(2.9)
4 月	ご飯 かれの味噌マヨネーズ焼き ひじきとちくわの煮物 すまし汁（豆腐・水菜）	牛乳、／米、／かれい、米みそ、マヨネーズ、みりん風調味料、砂糖、／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、／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、みかん、アガー、砂糖、	◎牛乳 麦茶 オレンジゼリー	408(387) 17.7(17.4) 7.1(9.5) 3.1(2.5)
5 火	ご飯 タンドリーチキン パリパリサラダ みそ汁（かぼちゃ・玉ねぎ）	牛乳、／米、／とり肉、食塩、しょうゆ、ニンニク、カレー粉、ヨーグルト、／キャベツ、ツナ、きゅうり、塩こんぶ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、ワタンの皮、／かぼちゃ、たまねぎ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／サラダ油、黒砂糖、卵、小麦粉、重曹、	◎牛乳 牛乳 マーラーカオ	548(486) 25.0(22.5) 21.1(19.9) 3.3(2.6)
6 水	ご飯 豚肉の香味炒め ブロッコリーとコーンのサラダ りんご	牛乳、／米、／ぶた肉、ねぎ、ニンニク、しょうが、しょうゆ、酒、サラダ油、／ブロッコリー、コーン、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、／りんご、／牛乳、／ポップコーン、食塩、	◎牛乳 牛乳 ポップコーン （塩）	430(389) 24.5(22.3) 14.6(14.3) 2.9(2.4)
7 木	ご飯 マーボー豆腐 キャベツのじゃこあえ 中華スープ（卵・にら）	牛乳、／米、／木綿豆腐、ぶた肉、ねぎ、干ししいたけ、しょうが、ごま油、しょうゆ、米みそ、砂糖、酒、片栗粉、中華だし、／キャベツ、もやし、しらす干し、しょうゆ、砂糖、ごま油、／卵、にら、水、しょうゆ、中華だし、食塩、／牛乳、／食パン、ツナ、マヨネーズ、パセリ粉、	◎牛乳 牛乳 ツナマヨサンド	547(478) 24.0(21.6) 23.7(21.7) 4.1(3.2)
8 金	そうめん ちくわの磯辺揚げ なし	牛乳、／干しそうめん、卵、ハム、きゅうり、めんつゆ、水、／ちくわ、あおのり、小麦粉、水、サラダ油、／なし、／麦茶、／米、とり肉、油揚げ、にんじん、かつおだし汁、食塩、しょうゆ、みりん風調味料、酒、	◎牛乳 麦茶 こぎつねごはん	538(497) 21.2(20.8) 12.8(14.5) 2.9(2.3)
9 土	やきとり丼 ほうれん草とコーンの和え物 みそ汁（大根・小松菜）	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、／ほうれんそう、にんじん、コーン、しょうゆ、砂糖、中華だし、／だいこん、こまつな、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、炊き込みわかめ、	◎牛乳 麦茶 わかめおにぎり	521(476) 22.4(21.1) 13.0(14.2) 3.6(2.8)
11 月	ご飯 鮭の塩焼き 切干し大根の旨煮 みそ汁（玉ねぎ・チンゲン菜）	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、／たまねぎ、チンゲンサイ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／ホットケーキ粉、砂糖、卵、牛乳、メープルシロップ、	◎牛乳 牛乳 ホットケーキ	482(420) 24.9(20.2) 12.2(12.4) 2.7(2.1)
12 火	ご飯 照り焼き豆腐ハンバーグ きゅうりの塩こんぶ和え みそ汁（ほうれん草・なめこ）	牛乳、／米、／木綿豆腐、ぶた肉、たまねぎ、砂糖、食塩、パン粉、しょうゆ、砂糖、酒、みりん風調味料、／きゅうり、塩こんぶ、ごま油、／ほうれんそう、なめこ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／ゆでうどん、ぶた肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ごま油、しょうゆ、和風だし、	◎牛乳 麦茶 焼きうどん	419(392) 20.6(19.5) 13.8(14.7) 3.7(2.9)
13 水	食パン・りんごジャム 鶏肉のバーベキューソース焼き 粉ふき芋 コンソメスープ	牛乳、／食パン、りんごジャム、／とり肉、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、しょうゆ、／じゃがいも、パセリ粉、食塩、／ベーコン、キャベツ、コンソメ、食塩、／麦茶、／米、ぶた肉、米みそ、みりん風調味料、砂糖、酒、	◎牛乳 麦茶 肉味噌おにぎり	456(417) 23.0(20.2) 11.0(12.2) 8.1(6.5)
14 木	ご飯 かじきの照り焼き ひじきのサラダ みそ汁（豆腐・わかめ）	牛乳、／米、／かじき、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、しょうが、／ひじき、えだまめ、ツナ、マヨネーズ、しょうゆ、食塩、／絹ごし豆腐、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、／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）	361(348) 19.7(18.9) 9.7(11.5) 8.1(6.4)
15 金	焼き肉丼 ブロッコリーの和え物 みそ汁（里芋・チンゲン菜）	牛乳、／米、ぶた肉、たまねぎ、赤ピーマン、食塩、サラダ油、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、黒砂糖、おろしにんにく、ごま油、／ブロッコリー、とり肉、しょうゆ、砂糖、酢、／さといも、チンゲンサイ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／焼そばめん、ぶた肉、こまつな、にんじん、ねぎ、中華だし、しょうゆ、食塩、ごま油、片栗粉、	◎牛乳 麦茶 あんかけ焼きそば	645(558) 24.7(22.6) 31.8(29.1) 5.1(4.0)
16 土	マーボー春雨丼 キャベツの塩こんぶ和え すまし汁（水菜・えのき）	牛乳、／米、ぶた肉、おろしにんにく、はるさめ、にんじん、ねぎ、干ししいたけ、米みそ、みりん風調味料、酒、しょうゆ、ごま油、片栗粉、／キャベツ、きゅうり、塩こんぶ、ごま油、／みずな、えのきたけ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／麦茶、／米、さけ、	◎牛乳 麦茶 鮭おにぎり	550(500) 25.0(23.2) 17.8(18.1) 3.4(2.7)

2023年



9月献立表



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
18月	祝日＜敬老の日＞			
19火	ピラフ 鶏の唐揚げ マカロニサラダ さつまいものスープ	牛乳、／米、たまねぎ、コーン、サラダ油、食塩、コンソメ、バター、パセリ、／とり肉、しょうゆ、酒、しょうが、おろしにんにく、片栗粉、サラダ油、／マカロニ、ツナ、きゅうり、にんじん、マヨネーズ、食塩、／さつまいも、こまつな、コンソメ、食塩、／牛乳、／小麦粉、重曹、バナナ、グラニュー糖、豆乳、サラダ油、ホイップクリーム、	◎牛乳 牛乳 バナナケーキ	570(504) 24.3(22.1) 25.7(23.6) 2.6(2.0)
20水	ビビンバ かぼちゃの甘煮 わかめのスープ	牛乳、／米、ぶた肉、しょうが、ニンニク、米みそ、砂糖、酒、ほうれんそう、もやし、にんじん、ごま油、食塩、／かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、／カットわかめ、ねぎ、水、中華だし、しょうゆ、食塩、／麦茶、／ビーフン、ぶた肉、ピーマン、にんじん、にら、干しいたけ、サラダ油、しいたけだし汁、食塩、しょうゆ、酒、砂糖、中華だし、	◎牛乳 麦茶 五目ビーフン	468(435) 17.4(17.2) 16.1(16.7) 4.5(3.6)
21木	ご飯 鶏肉のケチャップ煮 春雨サラダ みそ汁（大根・チンゲン菜）	牛乳、／米、／とり肉、たまねぎ、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、砂糖、／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、／だいこん、チンゲンサイ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／焼酎、マーガリン、グラニュー糖、	◎牛乳 牛乳 お麴ラスク	528(470) 17.8(16.9) 15.5(15.4) 2.5(2.0)
22金	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、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、／牛乳、／じゃがいも、食塩、片栗粉、サラダ油、しょうゆ、あおのり、	◎牛乳 牛乳 芋もち	462(416) 17.8(16.9) 21.1(19.8) 9.7(7.8)
23土	祝日＜秋分の日＞			
25月	ご飯 あじフライ ブロッコリーのごま酢あえ ワンタンスープ	牛乳、／米、／あじ、サラダ油、ウスターソース、／ブロッコリー、コーン、白すりごま、酢、砂糖、しょうゆ、／ワンタンの皮、ぶた肉、あさつき、水、中華だし、しょうゆ、食塩、／麦茶、／豆乳、砂糖、アガー、ココア、	◎牛乳 麦茶 ココア豆乳かん	380(364) 17.7(17.5) 9.2(11.2) 3.1(2.5)
26火	ご飯 豚肉のしょうが焼き 切り干し大根のナムル みそ汁（里芋・油揚げ）	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、／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、／さといも、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／食パン、マーガリン、グラニュー糖、	◎牛乳 牛乳 シュガートースト	722(625) 24.6(22.2) 37.2(32.7) 4.3(3.4)
27水	ご飯 鶏肉のマーメレード焼き スパゲティのツナサラダ コンソメスープ	牛乳、／米、／とり肉、しょうゆ、酒、マーメレード、／スパゲティ、ツナ、きゅうり、にんじん、食塩、マヨネーズ、／ほうれんそう、しめじ、ウィンナー、コンソメ、食塩、／牛乳、／小麦粉、重曹、バター、砂糖、卵、粉チーズ、	◎牛乳 牛乳 チーズクッキー	675(568) 25.5(21.7) 30.6(25.8) 2.0(1.6)
28木	ご飯 鶏のつくねあんかけ 小松菜のお浸し みそ汁（豆腐・わかめ）	牛乳、／米、／とり肉、たまねぎ、食塩、片栗粉、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒、水、片栗粉、／こまつな、もやし、油揚げ、しょうゆ、和風だし、／絹ごし豆腐、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、／りんごジュース、／じゃがいも、サラダ油、食塩、コンソメ、	◎牛乳 りんごジュース フライドポテト（コンソメ）	447(418) 17.6(17.3) 11.1(12.6) 7.5(6.0)
29金	ドライカレー やみつきキャベツ風サラダ いちごヨーグルト	牛乳、／米、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、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、食塩、カレールウ、パセリ粉、／キャベツ、もやし、ごま油、しょうゆ、中華だし、食塩、／ヨーグルト、砂糖、いちごジャム、／牛乳、／白玉粉、上新粉、きなこ、砂糖、	◎牛乳 牛乳 きなこ団子	657(574) 24.5(22.2) 21.8(20.5) 3.4(2.7)
30土	豚丼 ほうれん草とツナの和えもの みそ汁（白菜・お麴）	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、／ほうれんそう、ツナ、しょうゆ、砂糖、／はくさい、焼酎、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、ゆかり、	◎牛乳 麦茶 ゆかりおにぎり	607(545) 19.6(18.9) 27.1(25.5) 3.2(2.5)