

日 (曜)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	おもなざいりょうと、たいないではたらき					
			からだのそしきをつくる (あか)		からだのちょうしをととのえる (みどり)		エネルギーになる (き)	
こんだてめい			(1群) 魚・肉・卵 豆・豆製品	(2群) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜 果物	(5群) 穀類・芋類 砂糖	(6群) 油脂
2 (月)	【世界の料理：アメリカ】 ジャンバラヤ しろいんげんまめのスープ オムレツ	630	とりにく ベーコン たまご しろいんげ んまめ	ぎゅうにゅう 	にんじん ピーマン パプリカ パセリ ほうれんそう	キャベツ たまねぎ にんにく コーン アスパラガス	こめ 	あぶら
3 (火)	しょくパン くろまめきなこクリーム ビーフンスープ	594	ぶたにく ぎゅうにく いか くろまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい ピーマン	もやし きくらげ たまねぎ しいたけ	パン ピーフン さとう でんぷん	あぶら クリーム ごまあぶら
4 (水)	ごはん じゃがぶたキムチのにももの はるさめいため きよほう	643 13.6	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう いんげん	たまねぎ コーン キムチ きよほう	こめ じゃがいも はるさめ いとこんにやく	あぶら ごま ごまあぶら
5 (木)	せわりコッペン おしむぎのスープ チリコンカン ウインナー	614 17.4	とりにく ぶたにく ウインナー ひよこまめ レッドキドニー	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ 	たまねぎ きくらげ セロリ にんにく	パン むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら
6 (金)	【マナーめざしの日：はし】 ごはん どうぶじる いかフライ やきめざし ブロッコリーいため	573 15.2	とうふ いか 	ぎゅうにゅう わかめ やきめざし	にんじん ねぎ	しめじ ブロッコリー コーン	こめ でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま
9 (月)	ごはん やさいののこみ ホキフライ ほうれんそうのおかかいため	672 16.1	とりにく あつあげ ホキ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	ごぼう しいたけ	こめ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら
10 (火)	てりやきバーガー (まるパン キャベツソテー てりやきチキンパーティ) ミネストローネ	606 15.7	とりにく しろいんげ んまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリ キャベツ	パン マカロニ じゃがいも 	あぶら
11 (水)	【けいろうの日】 むぎごはん かぼちゃのみそしる さんまかぼすレモンに いとこんにんじんのきんぴら	624 13.1	あぶらあげ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ねぎ	たまねぎ もやし しめじ かぼす レモン	こめ むぎ さとう いとこんにやく	あぶら ごまあぶら ごま
12 (木)	こくとうねじりパン ジャージャーめん ショーロンボウ いんげんソテー	592 15.6	ぶたにく とりにく てんぷら 	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン いんげん	たまねぎ もやし しいたけ キャベツ しょうが にんにく	パン めん でんぷん	あぶら

13 (金)	【十五夜】 えだまめごはん きのこじる さともコロッケ ごぼうとごまつなのごまあえ じゅうごやデザート	とうふ あぶらあげ 	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ねぎ ごまつな	えだまめ えのき しめじ しいたけ ごぼう	こめ もちごめ でんぷん さとも ゼリー	あぶら ごま
17 (火)	ワンローフパン マーガリン やきうどん フルーツカクテル	ぶたにく かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう あおりのり	にんじん 	キャベツ たまねぎ パイン もやし みかん もも マスカット	パン めん マーガリン	あぶら マーガリン
18 (水)	【かまっ子の日：なす】 むぎごはん なすとひきにくのカレー なしのサラダ	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ	にんじん 	たまねぎ なし なす えだまめ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう 	あぶら
19 (木)	キャロットパン ちゅうかコーンスープ あげぎょうざ もやしいため	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい ニラ	たまねぎ もやし コーン きくらげ キャベツ	パン じゃがいも	あぶら ごまあぶら
20 (金)	【郷土料理：愛知県】 ごはん おくらいりとうがんじる みそカツ キャベツのあますあえ	とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん 	とうがん オクラ しいたけ にんにく キャベツ 	こめ でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら
24 (火)	こめこパン じゃがいもとベーコンの いために わかさぎのマリネ ムース	ベーコン 	ぎゅうにゅう わかさぎ ムース	にんじん ピーマン	たまねぎ ブロッコリー コーン	パン じゃがいも さとう	あぶら
25 (水)	トンちゃんどん はるさめスープ いっしょくもずく	ぶたにく うずらたまご	ぎゅうにゅう もずく わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ きくらげ シークワサー	こめ こむぎ	あぶら ごまあぶら ごま
26 (木)	ミルククレセントロール スパゲティナポリタン カリフラワーのサラダ	ベーコン ウインナー ハム	ぎゅうにゅう チーズ 	にんじん ピーマン トマト	ブロッコリー カリフラワー たまねぎ えだまめ マッシュルーム にんにく	パン スパゲティ さとう 	あぶら
27 (金)	むぎごはん マーボー豆腐 とりときゅうりのちゅうかあえ	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ニラ	たまねぎ しいたけ しょうが にんにく きゅうり コーン きくらげ	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら ごま
30 (月)	【かみかみデー】 ごはん つくねのみそしる さけチーズフライ すきこんぶのにももの	さけ とりにく あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう チーズ こんぶ	にんじん ねぎ 	ごぼう えのき れんこん	こめ さとも さとう	あぶら

*材料の都合により、献立は変更になることがあります。
太字が地場産物使用の食材です。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)
9月分平均	628	15.2
基準値	650	摂取エネルギーの13-20%