

9月献立使用材料表

日	曜日	献立名	黄 の 仲 間	赤 の 仲 間	緑 の 仲 間	栄養価(小学部5・6年生)
			熱や力になる食品(調味料含む)	血・肉・骨になる食品	体の調子を整える食品	
1	金	スタミナ豚丼 (ごはん) (丼具) 牛乳 みそ汁	米 麦 砂糖 みりん 酒 醤油 だしパック 和風だし 米 麦 ワカメごはんの素(塩蔵わかめ・食塩・砂糖・酵母エキス)	ぶた肉 赤みそ 牛乳 厚揚げ 白みそ	もやし にんじん ビーマン ねぎ にんにく もやし えのきたけ にんじん	エネルギー タンパク質 脂質 塩分 662 kcal 24.9 g 22.9 g 2.18 g
4	月	わかめご飯 ほうれん草オムレツ 大豆の磯煮 みそ汁	米 サラダ油 砂糖 みりん 醤油 じゃがいも だしパック	牛乳 オムレツ(鶏卵・チキンスープ・ほうれん草・タピオカ澱粉・砂糖・大豆油・菜種油・醸造酢) 煮大豆 鶏肉 さつまいも 白みそ	ひじき にんじん えのきたけ ぶなしめじ わかめ	エネルギー タンパク質 脂質 塩分 637 kcal 23.7 g 13.9 g 3.63 g
5	火	ごはん さば味噌煮 ごま和え みそ汁	米 砂糖 みりん 醤油 ごま じゃがいも だしパック	牛乳 さば味噌煮(さば・味噌・砂糖・味酢・醤油・おろし生姜)	ほうれん草 切干大根 にんじん にんじん えのき わかめ ねぎ	エネルギー タンパク質 脂質 塩分 619 kcal 24.7 g 14.6 g 2.39 g
6	水	カレーうどん (ソフトめん) (うどん汁) アシドミルク 磯辺和え	ソフトめん みりん 酒 はちみつ カレーウ(やし油グリーンミンクパウダー・砂糖・乾燥マッシュポテト・食塩・コーンスターチ・マッシュルームエキス・カレーパウダー・米粉・スイートコーンパウダー・ローストオニオンパウダー・酵母エキス・ガーリックパウダー・フライドジンジャー・デキストリン・ターメリック・増粘剤・乳化剤・着色料・香料・酸味料) カレー粉 醤油 だしパック 和風だし	豚肉 アシドミルク(砂糖・異性化液糖・脱脂粉乳・インマルトオリゴ糖シロップ・全粉乳・ポリデキストロース・乳たんばく質濃縮物・ミルクカルシウム・香料・ピロリン酸鉄)	 たまねぎ にんじん ねぎ ほうれん草	エネルギー タンパク質 塩分 882 kcal 30.5 g 3.48 g
7	木	バナナ ピザトースト 牛乳 ポトフ	食パン サラダ油 じゃがいも こしょう 食塩 コンソメ	ピザソース ハム チーズ 牛乳 ウィンナー	バナナ グチャップ ビーマン たまねぎ ホールコーン キャベツ たまねぎ にんじん	エネルギー タンパク質 脂質 塩分 588 kcal 23.6 g 19.7 g 2.39 g
8	金	ごはん 鶏肉御膳味噌焼 菊花和え みそ汁	米 酒 砂糖 みりん ごま 醤油 さつまいも だしパック	牛乳 鶏肉 白みそ かまぼこ 油揚げ 白みそ	ほうれん草 もやし ぶなしめじ レモン果汁 ねぎ 小松菜	エネルギー タンパク質 脂質 塩分 591 kcal 25.4 g 13.6 g 2.50 g
11	月	キムチ炒飯 牛乳 餃子 春雨スープ ごはん	米 麦 ごま油 砂糖 醤油 春雨 ごま油 がらスープ 醤油 中華調味料 食塩 こしょう	豚肉 鶏卵 餃子(小麦粉・キャベツ・粒状植物性たん白・たまねぎ・ラード・豆腐・てん粉・にら・しょうゆ・植物油・食塩・はっ酵調味料・粉末状植物性たん白・かきエキス・香料・調味料・ソルビトール・乳化剤・香料・香辛料抽出物) ハム	にんじん たまねぎ ビーマン ホールコーン チンゲン菜 白菜キムチ(はくさい・たまねぎ・にんじん・砂糖・食塩・りんご・にんにく・昆布エキス・しょうゆ・かつお節エキス・生姜・唐辛子・調味料・酸味料・香辛料抽出物・トウガラシ色素・ホップ抽出物・シロ糖脂肪酸エステル)	エネルギー タンパク質 脂質 塩分 604 kcal 22.5 g 14.0 g 2.98 g
12	火	納豆 牛乳 肉じゃが みそ汁 タンメン (中華めん) (ラーメンスープ) アシドミルク	米 じゃがいも しらす 砂糖 酒 みりん サラダ油 醤油 和風だし だしパック 中華めん サラダ油 食塩 こしょう チキンがらスープ	納豆(納豆・しょうゆ・砂糖・食塩・かつお節エキス・醸造酢(りんご)・調味料・マスタード・醸造酢・水飴・食塩・香辛料) 牛乳 ぶた肉 油揚げ 白みそ 豚肉 アシドミルク	干椎茸 にんじん もやし にら たまねぎ にんじん さやいんげん だいこん ほうれん草 キャベツ チンゲンサイ にんじん もやし たけのこ	エネルギー タンパク質 脂質 塩分 620 kcal 24.4 g 15.4 g 2.38 g
13	水	春巻 ナムル 食パン 牛乳	大豆油 ごま油 砂糖 醤油 酢 こしょう パン	春巻(小麦粉・たけのこ・ブート・粒状植物性たん白・キャベツ・たまねぎ・油脂加工品・粉末水あめ・しょうゆ・はるさめ・植物油・にんじん・豚肉・砂糖・ショートニング・でん粉・大豆粉・はっ酵調味料・食塩・チキンエキス・コンフラワー・オースターソース・ポークエキス・おろしにんにく・おろししょうが・乾燥しいたけ・粉末状植物性たん白・調味パウダー・XO醤・酵母エキスパウダー・脱脂粉乳・加工でん粉・調味料・増粘剤・酸味料) 小松菜 もやし にんじん ねぎ にんにく	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれん草 ごぼう	エネルギー タンパク質 脂質 塩分 575 kcal 22.2 g 12.6 g 2.73 g
14	木	ハンバーグ トマトソース コーンポテト キャベツとベーコンのスープ ごはん 牛乳	サラダ油 砂糖 食塩 こしょう 中濃ソース じゃがいも 食塩 マーガリン 食塩 こしょう コンソメ 米	豆腐ハンバーグ(鶏肉・玉ねぎ・豆腐・豚脂・パン粉・人参・小麦粉・焼酎・しょうゆ・ガラスープの素・砂糖・食塩・加工でん粉・カルシウム製剤・調味料・トレハロース・豆腐用凝固剤) ベーコン	たまねぎ ケチャップ トマト水煮 ホールコーン キャベツ たまねぎ	エネルギー タンパク質 脂質 塩分 688 kcal 23.0 g 23.1 g 2.46 g
15	金	さんま四角風 ササミと春雨のサラダ 青梗菜と卵スープ ごはん 牛乳	サラダ油 砂糖 みりん 酒 醤油 七味唐辛子 春雨 ごま油 醤油 ねぎがらし 酢 中華調味料 食塩 こしょう 米	さんま煮付け ささみ水煮 液卵 チキンブイヨン	しょうが ねぎ パセリ キャベツ にんじん きゅうり わかめ チンゲン菜 干椎茸	エネルギー タンパク質 脂質 塩分 638 kcal 21.4 g 18.5 g 2.87 g
19	火	油淋鶏 ナムル ユウミートン 肉うどん (きしめん) (うどん汁) じゃが 小松菜の生姜和え パチミツパン 牛乳	酒 片栗粉 大豆油 砂糖 醤油 酢 七味唐辛子 ごま油 ごま 砂糖 醤油 酢 片栗粉 がらスープ 中華調味料 醤油 食塩 鶏さしめん みりん 酒 醤油 和風だし 食塩 だしパック 醤油 パン	とり肉 ハム 液卵 牛乳 牛乳 鶏肉 油揚げ ショア(脱脂粉乳・砂糖・リン酸カルシウム・香料・安定剤・ビタミン)	ねぎ しょうが ほうれん草 にんじん もやし たまねぎ にんじん ホールコーン コーンペースト きく	エネルギー タンパク質 脂質 塩分 658 kcal 27.1 g 16.0 g 2.37 g
20	水	肉うどん (きしめん) (うどん汁) じゃが 小松菜の生姜和え パチミツパン 牛乳	鶏さしめん みりん 酒 醤油 和風だし 食塩 だしパック 醤油 パン	豚肉 油揚げ ショア(脱脂粉乳・砂糖・リン酸カルシウム・香料・安定剤・ビタミン)	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれん草 ごぼう 小松菜 キャベツ にんじん もやし しょうが	エネルギー タンパク質 脂質 塩分 496 kcal 22.5 g 17.8 g 2.39 g
21	木	ツナメンチカツ キャベツとツナのサラダ ベジタブルスープ ごはん 牛乳	大豆油 サラダ油 酢 食塩 こしょう 醤油 マカロニ ポークブイヨン 食塩 こしょう コンソメ	ツナメンチカツ(鶏・玉ねぎ・パン粉・バター粉・砂糖・食塩・醤油・焼酎・マスタード) ツナフレーク	キャベツ きゅうり にんじん ミックスベジタブル(とうもろこし・ニンジン・ブロッコリー) たまねぎ パセリ	エネルギー タンパク質 脂質 塩分 673 kcal 26.4 g 25.7 g 2.98 g
22	金	メルルーサの南蛮漬け (メルルーサ唐揚げ) (野菜あん) みそ汁 シーフードカレー (ごはん) 牛乳	片栗粉 大豆油 砂糖 酢 食塩 醤油 七味唐辛子 じゃがいも だしパック 米 麦 じゃがいも サラダ油 カレーウ 醤油 こしょう	メルルーサ切身 油揚げ 白みそ 赤みそ	にんじん たまねぎ ビーマン もやし ねぎ にんじん ねぎ	エネルギー タンパク質 脂質 塩分 615 kcal 22.5 g 15.1 g 1.71 g
25	月	シーフードマヨネーズサラダ ごはん 牛乳	砂糖 オリーブ油 食塩 酢 ノンエッグマヨネーズ 米	シーフードミックス(いか・えび・あさり・調味料) ショア	にんじん たまねぎ エリンギ しょうが にんにく キャベツ にんじん ブロッコリー たまねぎ	エネルギー タンパク質 脂質 塩分 606 kcal 18.6 g 10.2 g 1.52 g
26	火	もろこしの竜田揚げ 五目煮 きのこ汁 なすのミートソーススパゲティ (ソフトめん) (ミートソース) アシドミルク ブロッコリーのサラダ	大豆油 しらす かりん 砂糖 サラダ油 醤油 七味唐辛子 サラダ油 ソフトめん オリーブ油 砂糖 こしょう 食塩 中濃ソース ごま 青じそドレッシング(醸造酢・ぶどう糖果糖液糖・しょうゆ・かつお節だし・米発酵調味料・食塩・こんぶだし・調味料・梅肉・魚介エキス・レモン果汁・オニオンエキス・香料・青じそ・酵母エキスパウダー・香辛料) ミルクパン	さめ竜田(もろこし・馬鈴薯でん粉・醤油・酒・生姜) さつまいも揚げ 豆腐 鶏肉 赤みそ アシドミルク	ごぼう にんじん さやいんげん にんじん だいこん ねぎ ごぼう 干椎茸 まいたけ しめじ 小松菜	エネルギー タンパク質 脂質 塩分 629 kcal 23.5 g 18.5 g 2.02 g
27	水	ミルクパン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼 マカロニサラダ ベジタブルスープ ごはん 牛乳	ワイン風調味料 醤油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 食塩 こしょう マカロニ ポークブイヨン 食塩 こしょう コンソメ 米	牛乳 鶏肉 鶏肉ソーセージ	マーマレード きゅうり にんじん たまねぎ ミックスベジタブル たまねぎ パセリ	エネルギー タンパク質 脂質 塩分 638 kcal 27.6 g 21.1 g 3.34 g
29	金	ごはん きんろアジ生姜醤油漬 ごま和え 里芋汁 月見ゼリー	米 砂糖 みりん 醤油 和風だし ごま 里芋 和風だし だしパック ゼリー(グラニュー糖・ぶどう糖果糖液糖・ポリデキストロース・梨果汁・ゲル化剤・酸味料・香料・クエン酸第一鉄Na)	牛乳 油揚げ 白みそ	ほうれん草 だいこん にんじん ねぎ	エネルギー タンパク質 脂質 塩分 605 kcal 27.0 g 13.3 g 1.76 g