

9月のこんだて表

☆印は新メニューです。

日曜	献立名		おもな材料と体内ではたらき			栄養価	
			血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1木	コッペパン	ポークビーンズ ブロッコリーのチーズおかか和え	生乳 豚肉 大豆 ツナ (チーズ)	ジャガイモ 砂糖 油	玉葱 人参 グリーンピース エリンギ トマト ほうれん草 ブロッコリー	小: 616 中: 763	31.3 38.8
2金	ごはん	かき玉スープ 鶏むね肉の甘酢あんかけ 3色ナムル	生乳 卵 鶏肉	ごはん 片栗粉 油 砂糖 ごま	玉葱 ビーマン 人参 えのきたけ もやし ほうれん草	小: 613 中: 755	29.5 36.3
5月	開拓丼	さつま汁 ミニトマト (2個)	豚肉 おから ひじき 生乳 鶏肉	ごはん 砂糖 油 さつまいも	玉葱 人参 とうもろこし グリーンピース 大根 ごぼう ミニトマト こんにゃく	小: 624 中: 774	23.9 28.9
6火	カレーうどん	厚焼き玉子 パイン缶	鶏肉 油揚げ 生乳 厚焼き玉子	うどん 砂糖 片栗粉	玉葱 人参 干しいたけ ほうれん草 長葱 パイン	小: 667 中: 826	28.2 34.6
7水	ごはん	☆塩肉じゃが のり酢和え	生乳 のり 豚肉 ツナ	ごはん じゃがいも 油 砂糖 ごま	人参 玉葱 ほうれん草 キャベツ もやし しらたき	小: 618 中: 802	23.3 28.0
8木	ソフト フランスパン	デミグラスシチュー トマトケチャップハンバーグ ささみと野菜のサラダ	生乳 豚肉 (生クリーム) 鶏肉 (ハンバーグ)	ソフトフランスパン じゃがいも 油 砂糖 ごま マーマレード	玉葱 人参 ブロッコリー ぶなしめじ キャベツ きゅうり	小: 650 中: 812	34.7 43.2
9金	ごはん	じゃがいもとわかめの味噌汁 ☆鶏肉ののり塩から揚げ なすとささげの味噌炒め	生乳 わかめ 鶏肉 のり 豚肉	ごはん じゃがいも 片栗粉 油 砂糖	なす ささげ	小: 667 中: 829	28.5 34.9
12月	ごはん	野菜のうま味椀 ごまザンギ がんもどきとひじきの煮物	生乳 鶏肉 (卵) がんもどき 豚肉 ひじき	ごはん ラード 片栗粉 ごま 油 砂糖	キャベツ ぶなしめじ 長葱 大根 人参 枝豆 干しいたけ こんにゃく	小: 659 中: 817	26.9 33.2
13火	ごま味噌 ラーメン	肉しゅうまい もも缶	豚肉 (卵) (生乳) 肉しゅうまい	ラーメン ラード ごま	メンマ もやし 玉葱 人参 長葱 もも	小: 613 中: 827	29.6 39.3
14水	ごはん	けんちん汁 鶏肉の味噌照り煮 ほうれん草ともやしの磯和え	生乳 豚肉 厚揚げ 鶏肉 のり	ごはん 油 砂糖	人参 大根 ごぼう 長葱 ほうれん草 もやし こんにゃく	小: 610 中: 754	28.4 35.2
15木	黄な粉 揚げパン	ジュリアンスープ ブロッコリーと豚ひき肉のカレー風味炒め	黄な粉 生乳 (ベーコン) 豚肉	パン 砂糖 油 バター	人参 ビーマン 玉葱 もやし ブロッコリー エリンギ とうもろこし	小: 679 中: 845	29.3 35.9
16金	☆ツナ麻婆丼	卵とベーコンの中華風スープ 切干大根のナムル	豆腐 ツナ (生乳) 卵 (ベーコン)	ごはん 油 砂糖 片栗粉 ごま	干しいたけ 人参 長葱 えのきたけ 枝豆 切干大根 ほうれん草	小: 614 中: 763	27.3 33.6
19月	敬老の日						
20火	親子うどん	青のりポテト 梨	鶏肉 (卵) 油揚げ 生乳 青のり	うどん じゃがいも 油	玉葱 干しいたけ 人参 小松菜 梨	小: 618 中: 769	27.2 33.2
21水	ポーク カレー	フルーツミックス	豚肉 (チーズ) 生クリーム (生乳)	ごはん じゃがいも バター	人参 玉葱 みかん パイン 藍莓 りんご	小: 672 中: 834	23.3 28.1
22木	コッペパン	ポテトポタージュ 揚げ鶏のトマトソースがけ	生乳 大豆 (生クリーム) 鶏肉	コッペパン じゃがいも バター 片栗粉 油 砂糖 ごま	玉葱 とうもろこし トマト 人参	小: 651 中: 812	32.7 40.5
23金	秋分の日						
26月	味噌カツ丼	きのこ汁 海藻サラダ	豚肉 (卵) (生乳) わかめ (ハム)	ごはん 小麦粉 (パン粉) 油 砂糖 ごま	なめこ ぶなしめじ えのきたけ もやし	小: 623 中: 778	26.8 33.1
27火	どさんこ ラーメン	道産にしんフライ りんご	豚肉 わかめ (卵) 生乳 (にしんフライ)	ラーメン ラード 油	とうもろこし 人参 キャベツ もやし 玉葱 メンマ りんご	小: 691 中: 869	25.0 30.7
28水	ごはん	根菜のごま汁 スタミナ納豆 マカロニサラダ	生乳 油揚げ 鶏肉 納豆	ごはん さつまいも ごま マカロニ マヨネーズ 油 砂糖	大根 ごぼう 人参 長葱 小葱	小: 647 中: 804	28.4 34.7
29木	コッペパン	ミネストローネ 若鶏のピカタ ごぼうサラダ	生乳 豚肉 大豆 若鶏のピカタ (ハム)	コッペパン じゃがいも 油 砂糖 (マヨネーズ) ごま	エリンギ キャベツ 玉葱 人参 トマト セロリ ごぼう きゅうり	小: 626 中: 775	27.0 33.1
30金	キムタク ごはん	わかめスープ じゃがいもと凍り豆腐のあんがらめ	豚肉 生乳 わかめ 豆腐 高野豆腐 鶏肉	ごはん 油 じゃがいも 片栗粉 砂糖	白菜 たくあん 長葱 えのきたけ 人参 玉葱 さやいんげん	小: 647 中: 805	29.9 36.8

☺牛乳は毎日つきます。

食品衛生法で定められた「表示が必要なアレルギー27品目」を記載しています!!

●表示義務 (7品目) ... 発症件数が多い・症状が非常に重い割合が多いもの

卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生

●表示を推奨 (任意表示: 21品目) ... 過去に一定の頻度で発症件数が報告されたもの

アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・サトウ芋・牛肉・くるみ・さけ・さば・

大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン

ごま・カシューナッツ

(○で表示)

(□で表示)

