

# 9月献立予定表

		月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
献立名		ごはん ミートボールの甘酢あん しろなの煮浸し 冷奴	ごはん・サケふりかけ 豚肉のもやし炒め 高野と野菜煮 小松菜と油アゲのお浸し	ごはん 赤魚の西京焼き 豆腐チャンプル ホウレン草の胡麻和え	ごはん すき焼きコロッケ・納豆フライ 金平ごぼう インゲンのサラダ ヨーグルト	ごはん アジの梅しそフライ 切干大根の煮物 小松菜のナムル 黄桃缶
献立材料		<ul style="list-style-type: none"> <li>■米飯170g</li> <li>：精白米</li> <li>水</li> <li>■ミートボールの甘酢あん(5)</li> <li>・肉団子</li> <li>・キャノー油</li> <li>・むき玉葱(生)</li> <li>・人参(生)</li> <li>・冷)千切りピーマン</li> <li>・冷)椎茸</li> <li>・酢ぶたの味 500g (9マイ)</li> <li>水</li> <li>■しろなの煮浸し</li> <li>・冷)しろな</li> <li>・さつま揚げ(スライス)</li> <li>・出し汁</li> <li>・濃口醤油</li> <li>・みりん風調味料</li> <li>■袋)冷奴(大)</li> <li>・絹ごし豆腐</li> <li>・ミ醤油 4g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米飯170g</li> <li>：精白米</li> <li>水</li> <li>■豚肉のもやし炒め(80)</li> <li>・豚ももスライス</li> <li>・むき玉葱(生)</li> <li>・もやし(生)</li> <li>・冷)椎茸</li> <li>・キャノー油</li> <li>・おろし生姜</li> <li>・濃口醤油</li> <li>・みりん風調味料</li> <li>・料理酒</li> <li>■高野と野菜煮</li> <li>・かたこうや</li> <li>・むき玉葱(生)</li> <li>・人参(生)</li> <li>・出し汁</li> <li>・上白糖</li> <li>・濃口醤油</li> <li>・みりん風調味料</li> <li>■☆小松菜と油アゲのお浸し</li> <li>・冷)小松菜カット</li> <li>・冷)刻み油揚げ</li> <li>・nocattわかめ 500g</li> <li>・上白糖</li> <li>・濃口醤油</li> <li>■ワカ(さけ)</li> <li>・さけふりかけ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米飯170g</li> <li>：精白米</li> <li>水</li> <li>■赤魚の西京焼き(80)</li> <li>・冷)赤魚80g(骨抜き)</li> <li>・西京漬けの素(日本食研)</li> <li>・キャノー油</li> <li>・冷)カワラー</li> <li>・上白糖</li> <li>・薄口醤油</li> <li>■豆腐チャンプル</li> <li>・木綿豆腐</li> <li>・さつま揚げ(スライス)</li> <li>・むき玉葱(生)</li> <li>・人参(生)</li> <li>・キャノー油</li> <li>・中華スープ"ゴールド"</li> <li>・濃口醤油</li> <li>・みりん風調味料</li> <li>・ごま油</li> <li>■☆ホウレン草の胡麻和え</li> <li>・冷)ほうれん草カット</li> <li>・人参(生)</li> <li>・白ごま(すり)</li> <li>・上白糖</li> <li>・濃口醤油</li> <li>・ごま油</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米飯170g</li> <li>：精白米</li> <li>水</li> <li>■すき焼きコロッケ・納豆フライ</li> <li>・すき焼きコロッケ(70g)</li> <li>・帆立風味フライ(20g)</li> <li>・キャノー油</li> <li>・キャベツ(生)</li> <li>・人参(生)</li> <li>・n並塩</li> <li>■金平ごぼう</li> <li>・冷)千切りごぼう</li> <li>・人参(生)</li> <li>・ごま油</li> <li>・出し汁</li> <li>・上白糖</li> <li>・濃口醤油</li> <li>・みりん風調味料</li> <li>■袋)インゲンのサラダ</li> <li>・n冷)インゲン 3cm</li> <li>・冷)ソラマメ</li> <li>・むき玉葱(生)</li> <li>・SSKごま油"ミドル"(小袋) 10g</li> <li>■ヨーグルト</li> <li>鉄・Caヨーグルト70g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米飯170g</li> <li>：精白米</li> <li>水</li> <li>■アジの梅しそフライ②</li> <li>・アジ 梅しそフライ 50g</li> <li>・えびフライ(20g)</li> <li>・キャノー油</li> <li>・冷)さつまいも乱切り</li> <li>・人参(生)</li> <li>・出し汁</li> <li>・上白糖</li> <li>・濃口醤油</li> <li>・みりん風調味料</li> <li>■切干大根の煮物</li> <li>・切干したいこん 1kg</li> <li>・冷)竹輪</li> <li>・人参(生)</li> <li>・出し汁</li> <li>・上白糖</li> <li>・濃口醤油</li> <li>・みりん風調味料</li> <li>■☆小松菜のナムル</li> <li>・冷)小松菜カット</li> <li>・冷)刻みゆば</li> <li>・シヤンタン</li> <li>・濃口醤油</li> <li>・ごま油</li> <li>・白ごま(炒り)</li> <li>・食物せんい</li> <li>■黄桃缶(80)</li> <li>・黄桃缶"グイス"(1号)</li> </ul>
栄養価		エネルギー 628kcal 蛋白質 22.9g 脂質 18.7g 食塩 3.8g	エネルギー 613kcal 蛋白質 29.8g 脂質 21.5g 食塩 2.2g	エネルギー 536kcal 蛋白質 28.6g 脂質 14.3g 食塩 2.5g	エネルギー 705kcal 蛋白質 21.9g 脂質 20.1g 食塩 2g	エネルギー 731kcal 蛋白質 21g 脂質 16.8g 食塩 2.8g
		9	10	11	12	13
献立名		ごはん ビーフカレー ビーンズサラダ ヨーグルト	ごはん 白身魚の南蛮漬け カワラーのホワイトソース しろなのユバ和え 手作り水羊羹風	ごはん 鶏唐揚げ 豆腐とひじきの炒り煮 白菜の和え物	ごはん 友禅豆腐 里芋のそぼろあんかけ ホウレン草の錦糸和え	ごはん かき揚げそば 大豆煮 小松菜の和え物 オレンジゼリー
献立材料		<ul style="list-style-type: none"> <li>■米飯170g</li> <li>：精白米</li> <li>水</li> <li>■ビーフカレー</li> <li>・牛ナベ"スライス"</li> <li>・冷)メウインダ"イスクット"</li> <li>・むき玉葱(生)</li> <li>・人参(生)</li> <li>・キャノー油</li> <li>水</li> <li>・カレーフレーク(甘口)</li> <li>・カレーフレーク(中辛)</li> <li>・冷)ゲリンピース</li> <li>■袋)ビーンズ"サラダ"</li> <li>・大豆水煮</li> <li>・人参(生)</li> <li>・冷)むき枝豆</li> <li>・NO減塩"フレッシュ"ソラマメ 10g</li> <li>■ヨーグルト</li> <li>鉄・Caヨーグルト70g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米飯170g</li> <li>：精白米</li> <li>水</li> <li>■白身魚の南蛮漬け(80)</li> <li>・冷)サバ80g(骨抜き)</li> <li>・n並塩</li> <li>・料理酒</li> <li>・片栗粉</li> <li>・キャノー油</li> <li>・むき玉葱(生)</li> <li>・冷)千切りピーマン</li> <li>・人参(生)</li> <li>・酢</li> <li>・上白糖</li> <li>・濃口醤油</li> <li>・出し汁</li> <li>■カワラーのホワイトソース</li> <li>・冷)カワラー</li> <li>・ツナフレーク</li> <li>水</li> <li>・ホワイトソースの素</li> <li>・コンソメ"ゴールド"</li> <li>■☆しろなのユバ"和え"</li> <li>・冷)しろな</li> <li>・人参(生)</li> <li>・冷)刻みゆば</li> <li>・白ごま(すり)</li> <li>・上白糖</li> <li>・濃口醤油</li> <li>■☆手作り水羊羹風</li> <li>・あん(こしあん)</li> <li>水</li> <li>・イワガ"ル"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米飯170g</li> <li>：精白米</li> <li>水</li> <li>■鶏唐揚げ(80)</li> <li>・冷)鶏もも</li> <li>・濃口醤油</li> <li>・料理酒</li> <li>・おろし生姜</li> <li>・片栗粉</li> <li>・キャノー油</li> <li>・スパゲッティ(乾)</li> <li>・冷)コン</li> <li>・コンソメ"ゴールド"</li> <li>・キャノー油</li> <li>・パセリ"ウグ"</li> <li>■豆腐とひじきの炒り煮</li> <li>・木綿豆腐</li> <li>・ほしひじき</li> <li>・ムキヒ(小)</li> <li>・冷)ゲリンピース</li> <li>・キャノー油</li> <li>・出し汁</li> <li>・上白糖</li> <li>・濃口醤油</li> <li>・みりん風調味料</li> <li>■☆白菜の和え物</li> <li>・白菜(生)</li> <li>・冷)ほうれん草カット</li> <li>・人参(生)</li> <li>・上白糖</li> <li>・薄口醤油</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米飯170g</li> <li>：精白米</li> <li>水</li> <li>■友禅豆腐</li> <li>・木綿豆腐</li> <li>・白身魚すり身</li> <li>・凍結全卵</li> <li>・むき玉葱(生)</li> <li>・人参(生)</li> <li>・片栗粉</li> <li>・濃口醤油</li> <li>・上白糖</li> <li>・n並塩</li> <li>・出し汁</li> <li>・上白糖</li> <li>・濃口醤油</li> <li>・濃口醤油</li> <li>・みりん風調味料</li> <li>・片栗粉</li> <li>・冷)ブロッコリー</li> <li>■里芋のそぼろあんかけ</li> <li>・冷)里芋乱切り</li> <li>・鶏むねミンチ</li> <li>・出し汁</li> <li>・上白糖</li> <li>・濃口醤油</li> <li>・みりん風調味料</li> <li>・片栗粉</li> <li>■☆ホウレン草の錦糸和え</li> <li>・冷)ほうれん草カット</li> <li>・冷)錦糸たまご</li> <li>・上白糖</li> <li>・濃口醤油</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■●米飯110g</li> <li>：精白米</li> <li>水</li> <li>■かき揚げそば</li> <li>・黒そば(乾)</li> <li>・出し汁</li> <li>・薄口醤油</li> <li>・みりん風調味料</li> <li>・n並塩</li> <li>・ゼラチン</li> <li>・野菜かき揚げ 30g</li> <li>・キャノー油</li> <li>・n冷)だし巻き卵 300g</li> <li>・赤板"スライス"冷)440g・130枚3mm</li> <li>・冷)青ねぎカット</li> <li>■大豆煮</li> <li>・大豆水煮</li> <li>・冷)椎茸</li> <li>・人参(生)</li> <li>・出し汁</li> <li>・上白糖</li> <li>・濃口醤油</li> <li>・みりん風調味料</li> <li>■☆小松菜の和え物</li> <li>・冷)小松菜カット</li> <li>・糸かつお</li> <li>・上白糖</li> <li>・濃口醤油</li> <li>■オレンジゼリー</li> <li>・オレンジ(フレッシュ) 65g(9マイ3P)</li> </ul>
栄養価		エネルギー 756kcal 蛋白質 24.3g 脂質 30.3g 食塩 2.9g	エネルギー 650kcal 蛋白質 31.3g 脂質 16g 食塩 2.2g	エネルギー 694kcal 蛋白質 29.8g 脂質 26.1g 食塩 1.9g	エネルギー 542kcal 蛋白質 28.2g 脂質 9.3g 食塩 2.3g	エネルギー 618kcal 蛋白質 23g 脂質 14.2g 食塩 4.3g

	16	17	18	19	20
献立名		ごはん めばるの西京漬け焼き 茸とレンコンの炒め煮 春菊のみぞれ和え お月見デザート	ごはん・サケふりかけ 中華風卵焼き 南瓜のあんかけ キャベツのサラダ	ごはん・のり佃煮 きつねうどん 炒り豆腐 インゲンの胡麻和え	ごはん ミックスフライ ポテトのトマト煮 ブロッコリーのお浸し
献立材料		<ul style="list-style-type: none"> <li>■米飯170g :精白米 水</li> <li>■めばるの西京漬け焼き(80) .冷)バサ80g(骨抜き) .西京漬けの素(日本食研)</li> <li>キャノーラ油 .冷)里芋乱切り .冷)花形人参7g .出し汁 .上白糖 .薄口醤油 .みりん風調味料</li> <li>■茸とレンコンの炒め煮 .冷)シマ .冷)レンコンスライス .人参(生) .冷)グリビース .キャノーラ油 .出し汁 .上白糖 .濃口醤油 .みりん風調味料</li> <li>■☆春菊のみぞれ和え .冷)大根おろし .冷)春菊 .薄口醤油</li> <li>■お月見デザート .十五夜デザート 28g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米飯170g :精白米 水</li> <li>■中華風卵焼き .凍結全卵 .鶏むねミンチ .むき玉葱(生) .人参(生) .冷)青ねぎカット .ごま油 .中華スープゴールド .濃口醤油 .キャノーラ油 .冷)インゲン 3cm .薄口醤油</li> <li>■南瓜のあんかけ .冷)南瓜乱切り .かに風味フレークN500 .出し汁 .上白糖 .濃口醤油 .みりん風調味料 .片栗粉</li> <li>■袋)キャベツのサラダ .キャベツ(生) .冷)千切り赤ピーマン .マヨネーズ 10g(小袋)</li> <li>■フリカ(さけ) .さけふりかけ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■●米飯110g :精白米 水</li> <li>■きつねうどん② .うどん(乾) .出し汁 .薄口醤油 .みりん風調味料 .n並塩 .ゼラチン .味付けいなり揚げ .かまぼこ(花形) .冷)青ねぎカット</li> <li>■炒り豆腐 .木綿豆腐 .冷)竹輪 .冷)椎茸 .人参(生) .冷)むき枝豆 .キャノーラ油 .出し汁 .上白糖 .濃口醤油 .みりん風調味料</li> <li>■☆インゲンの胡麻和え .冷)インゲン 3cm .白ごま(すり) .上白糖 .濃口醤油</li> <li>■のり佃煮 .のり佃煮 5g×100</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米飯170g :精白米 水</li> <li>■ミックスフライ .ミンチ60 .白身魚フライ(60g) .キャノーラ油 .キャベツ(生) .n並塩</li> <li>■ポテトのトマト煮 .冷)メーキングアイスカット .むき玉葱(生) .ツフレク 水 .トマトホール缶 .ケチャップ .コンソメゴールド</li> <li>■☆ブロッコリーのお浸し .冷)ブロッコリー .人参(生) .上白糖 .濃口醤油</li> </ul>
栄養価		エネルギー 530kcal 蛋白質 23.7g 脂質 8.2g 食塩 2.2g	エネルギー 673kcal 蛋白質 32.3g 脂質 26g 食塩 2.4g	エネルギー 545kcal 蛋白質 22.1g 脂質 10.8g 食塩 5.1g	エネルギー 683kcal 蛋白質 24g 脂質 21g 食塩 2.2g
	23	24	25	26	27
献立名		ごはん・のり佃煮 焼きそば 厚揚げの煮物 小松菜の胡麻和え	ごはん お好み焼き風玉子焼き 大豆とコンニャクの煮物 白菜のお浸し	ごはん 白身魚の唐揚げ 切干大根の煮物 菜の花の和え物	ごはん キーマ風豆カレー チンゲン菜の炒め煮 サラダ奴 黄桃缶
献立材料		<ul style="list-style-type: none"> <li>■●米飯110g :精白米 水</li> <li>■焼きそば .中華麺(150g) .豚ももスライス .冷)紫伊短冊 .キャベツ(生) .むき玉葱(生) .キャノーラ油 .焼きそばソース .ウスターソース .青さのり .紅しょうが(千切り)</li> <li>■厚揚げの煮物 .厚揚げ .出し汁 .上白糖 .濃口醤油 .みりん風調味料</li> <li>■☆小松菜の胡麻和え .冷)小松菜カット .冷)シマ .白ごま(すり) .上白糖 .濃口醤油</li> <li>■のり佃煮 .のり佃煮 5g×100</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米飯170g :精白米 水</li> <li>■お好み焼き風玉子焼き .凍結全卵 .豚ももスライス .キャベツ(生) .薄口醤油 .n並塩 .冷)とろろ .天ぷら粉 .キャノーラ油 .お好みソース .糸かつお .青さのり</li> <li>■大豆とコンニャクの煮物 .大豆水煮 .つきこんにやく .冷)椎茸 .人参(生) .出し汁 .上白糖 .濃口醤油 .みりん風調味料</li> <li>■☆白菜のお浸し .白菜(生) .冷)刻み油揚げ .上白糖 .薄口醤油</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米飯170g :精白米 水</li> <li>■白身魚の唐揚げ(80) .冷)バサ80(骨抜き) .薄口醤油 .料理酒 .おろし生姜 .小麦粉 1kg .片栗粉 .キャノーラ油 .冷)ブロッコリー .n並塩</li> <li>■切干大根の煮物 .切干したいこん 1kg .さつま揚げ(スライス) .人参(生) .キャノーラ油 .出し汁 .上白糖 .濃口醤油 .みりん風調味料</li> <li>■☆菜の花の和え物 .冷)菜の花 .かに風味フレークN500 .上白糖 .濃口醤油</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米飯170g :精白米 水</li> <li>■キーマ風豆カレー .豚ミンチ .まめペーストM(ミンチ) .冷)メーキングアイスカット .むき玉葱(生) .人参(生) .キャノーラ油 水 .カレーフレーク(甘口) .カレーフレーク(中辛) .冷)グリビース</li> <li>■チンゲン菜の炒め煮 .冷)チンゲン菜カット .魚肉ソーセージ5mmスライス .キャノーラ油 .出し汁 .n並塩 .濃口醤油</li> <li>■袋)サラダ奴 .絹ごし豆腐 .きゅうり(生) .人参(生) .NO減塩和風ドレ(小袋)シマ 10g</li> <li>■黄桃缶(80) .黄桃缶がイ(1号)</li> </ul>
栄養価		エネルギー 628kcal 蛋白質 30.8g 脂質 18.7g 食塩 3.5g	エネルギー 606kcal 蛋白質 27.3g 脂質 18.8g 食塩 2.5g	エネルギー 525kcal 蛋白質 25.8g 脂質 11.6g 食塩 2g	エネルギー 729kcal 蛋白質 25.8g 脂質 21.8g 食塩 3.3g

	30			
献立名	ごはん 天ぷらうどん がんもと南瓜の煮物 白菜の和え物 ヨーグルト			
献立材料	<ul style="list-style-type: none"> <li>■●米飯110g :精白米 水</li> <li>■天ぷらうどん .うどん(乾) .出し汁 .薄口醤油 .みりん風調味料 .n並塩 .ゼラチン .野菜かき揚げ 30g .キャノーラ油 .n冷)だし巻き卵 300g .冷)青ねぎカット</li> <li>■がんもと南瓜の煮物 .一口がんも(10g) .冷)南瓜乱切り .出し汁 .上白糖 .濃口醤油 .みりん風調味料</li> <li>■☆白菜の和え物 .白菜(生) .かに風味フレークN500 .上白糖 .薄口醤油</li> <li>■ヨーグルト 鉄・Caヨーグルト70g</li> </ul>			
栄養価	エネルギー 666kcal 蛋白質 23.8g 脂質 18.3g 食塩 5.5g			



## 今月の目標

# 栄養のバランスを考えて食べよう

2学期がスタートしましたね。夏休み明けでなかなか調子が戻らないところもありますが、ごはんには頭と体のスイッチを入れてくれる働きがあります。元気に登校できるよう、毎日しっかりとごはんを食べるようにしましょう。

栄養大サーカス

## そろっているかな？

健康な体づくりのためには、いろいろな食品を組み合わせることが大切です。その際に、目安となるのが食品を赤・黄・緑の3色にわけて、バランスよく食べる方法（3色食品群）です。  
みなさんも3つの色の食品を覚えて、いろいろ組み合わせるよう食べましょう。

**赤**

あか

体をつくるもとになるよ!

**緑**

エネルギーのもとになるよ!

**みどり**

体の調子をととのえるよ!