



9月予定献立①



日・曜	献立	材 料			栄養価	
		(赤) 血・肉・骨のもとになる	(黄) 熱や力のもとになる	(緑) 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (火)	牛乳 ごはん マーボー豆腐 もやしのナムル	牛乳 豚ミンチ 豆腐 みそ ちくわ	米 油 砂糖 でん粉	玉ねぎ にんじん 青ねぎ もやし ほうれん草 土しょうが	741	31.6
2 (水)	牛乳 ごはん 鶏肉のカレー風味焼き キャベツとコーンのサラダ 厚揚げとなすのみそ汁	牛乳 鶏肉 ハム あつ揚げ みそ	米 砂糖 油	きゅうり たまねぎ なす キャベツ コーン 青ねぎ レモン果汁	707	30.4
3 (木)	牛乳 丹後ばらすし けんちん汁 デザート	牛乳 さば水煮 豆腐	米 砂糖 ゼリー	にんじん 青ねぎ かんぴょう 大根 三度豆 ごぼう	712	27.8
4 (金)	牛乳 ごはん あじのガーリック焼き ポテトサラダ かぼちゃスープ	牛乳 あじ 鶏肉 みそ 豆乳	米 ジャがいも 油 砂糖 米粉 マヨネーズ	きゅうり たまねぎ にんじん かぼちゃ にんにく 土しょうが	830	35.8
7 (月)	牛乳 ごはん 五目豆腐 キャベツのレモン和え	牛乳 豆腐 豚肉	米 砂糖 油 でん粉	玉ねぎ きゅうり しいたけ 青ねぎ キャベツ 土しょうが レモン果汁	662	29.9
8 (火)	牛乳 かぼちゃコロッケ インゲン豆のサラダ なすのすまし汁	牛乳 豆腐 豚ミンチ ハム かまぼこ わかめ	米 小麦粉 パン粉 油 白玉麩	きゅうり なす 三度豆 キャベツ にんじん かぼちゃ	725	24.0
9 (水)	牛乳 セルフツナキャベツサンド チリコンカン	牛乳 ツナ 大豆 豚ミンチ	コッペパン マヨネーズ じゃがいも	玉ねぎ キャベツ にんじん	799	35.8
10 (木)	牛乳 チャーハン 蒸ししゅうまい 和風サンラータン	牛乳 焼き豚 豆腐 しゅうまい	米 油	にんじん なら 玉ねぎ ピーマン しいたけ	649	29.9
11 (金)	牛乳 ごはん チキンチャップ レタスの和風サラダ オニオンスープ	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン 花かつお	米 砂糖 米粉 油	玉ねぎ にんにく レタス 大根 にんじん レモン果汁	740	33.1
14 (月)	牛乳 ごはん ブルコギ わかめスープ	牛乳 豚肉 ハム わかめ	米 砂糖 油 でん粉	玉ねぎ にんにく なら もやし チンゲン菜 大根	646	25.8

日 ・ 曜	献立	材 料			栄養価	
		(赤) 血・肉・骨のもとになる	(黄) 熱や力のもとになる	(緑) 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
15 (火)	体育祭					
16 (水)	体育祭予備日					
17 (木)	牛乳 ごはん さけのゆうあん焼き もやしのおひたし さつまいものみそ汁	牛乳 さけ かまぼこ 花かつお わかめ みそ	米 砂糖 おつゆ麩 さつまいも	ほうれん草 玉ねぎ もやし にんじん 青ねぎ ゆず果汁	658	32.8
18 (金)	牛乳 ごはん おろしハンバーグ 切干大根のサラダ すまし汁	牛乳 ハンバーグ ハム 豆腐 かまぼこ	米 砂糖 マヨネーズ ごま	ほうれん草 切干大根 大根 にんじん もやし えのき草 青ねぎ	720	29.8
23 (水)	牛乳 しそごはん ささみのマヨネーズソース蒸し 麩のみそ汁	牛乳 鶏ささみ わかめ みそ	米 マヨネーズ おつゆ麩	玉ねぎ にんじん キャベツ 土しょうが 青ねぎ	632	27.2
24 (木)	牛乳 ごはん 厚揚げの中華煮 ハムともやしのナムル	牛乳 あつ揚げ 豚ミンチ ハム	米 油 でん粉 砂糖	白菜 にんじん 三度豆 にんにく キャベツ もやし	712	30.6
25 (金)	牛乳 にんじんごはん さわらの西京焼き キャベツと油揚げのみそ汁	牛乳 さわら西京漬け 油揚げ わかめ みそ	米	にんじん キャベツ もやし 青ねぎ	635	28.8
28 (月)	牛乳 ごはん 高野豆腐のそぼろあん 青菜の三色和え	牛乳 高野豆腐 鶏ミンチ ハム	米 砂糖 油	玉ねぎ ほうれん草 にんじん 三度豆 こんにゃく たけのこ キャベツ	677	29.3
29 (火)	牛乳 ごはん さんま(又はいわし)のかば焼き風 おひたし いなか汁	牛乳 さんま(いわし) 花かつお さつま揚げ	米 砂糖 油 でん粉	ほうれん草 キャベツ 大根 にんじん 青ねぎ こんにゃく	758	25.2
30 (水)	牛乳 カレーライス バジルオイルサラダ	牛乳 豚肉 豆乳	米 ジャガイモ 麦 油 カレールウ バジルおいる	玉ねぎ にんじん コーン キャベツ レモン果汁	722	24.1

※物資の都合で、献立が変更になる場合があります。 *太字の食材は京丹波町でつくられたものです。

