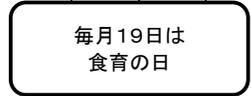
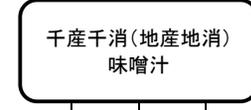
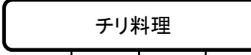


日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる			おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
4 (水)	○	ツナ入りカボナータソース スパゲティ(スパゲティ) バジルドレッシングサラダ チーズドッグ	大豆 ツナ 豚肉 魚・肉・卵・豆	牛乳 / チーズ 牛乳・小魚・海藻	トマト にんじん パセリ ピーマン 赤ピーマン バジル	セロリー 玉ねぎ なすズッキーニ 黄ピーマン にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ レモン	スパゲティ 砂糖 小麦粉 でん粉 砂糖	オリーブオイル 油	801	34.4	31.8	2.26	
イタリア料理													
5 (木)	○	ご飯 鯖の生姜煮 磯香和え ごま仕立て味噌汁	鯖 生揚げ 鶏肉 味噌	牛乳 / のり	しょうが にんじん ほうれん草	もやし えのきたけ	米 砂糖 でん粉 砂糖	ごま	813	30.5	28.9	3.29	
6 (金)	○	麦ご飯 ビビンバ(肉) ビビンバ(野菜) 卵わかめスープ 柏市産 梨	大豆 豚肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 / わかめ	しいたけ しょうが にんにく にんじん ほうれん草 にら	もやし 玉ねぎ きくらげ にんにく	米 麦 砂糖 でん粉	ごま ごま油	785	33.7	23.2	2.73	
韓国料理													
9 (月)	○	麦ご飯 秋刀魚の蒲焼き なすとピーマンの鍋しぎ 菊形かまぼこと 千切り野菜の汁物	さんま 豚肉 味噌 大豆 油揚げ かまぼこ	牛乳 / 昆布	しいたけ しょうが ピーマン にんじん	玉ねぎ なす しょうが しらたき ごぼう もやし ねぎ えのきたけ	米 麦 でん粉 砂糖 でん粉 砂糖	油 ごま ごま油 油	833	36.8	28.1	2.69	
9月9日は 重陽の節句													
10 (火)	○	麦ご飯 秋味カレー わかめサラダ 冷凍みかん	大豆 鶏肉 わかめ	牛乳 / わかめ	にんじん トマト かぼちゃ キャベツ きゅうり とうもろこし	玉ねぎ りんご しょうが にんにく みかん	米 麦 さつまいも じゃが芋 米粉 砂糖 でん粉 小麦粉	油 ココア ごま ごま油	841	27.9	21.2	3.17	
11 (水)	○	ご飯 豚肉の生姜炒め キャベツの昆布和え 芋団子の味噌汁 (芋のおづけぱっと)	豚肉 生揚げ 味噌	牛乳 / 昆布	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ りんご しょうが キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ しいたけ	米 でん粉 じゃが芋 小麦粉 でん粉	油	775	28.4	22.9	2.81	
青森県郷土料理													
12 (木)	○	ソフトフランスパン 鶏肉のトマトソースかけ じゃが芋のチーズ煮 卵入りジュリエンスープ 巨峰(2粒)	鶏肉 ベーコン 卵	牛乳 / チーズ 牛乳	トマト パセリ にんじん	玉ねぎ にんにく とうもろこし キャベツ 大根 もやし えのきたけ	パン 砂糖 じゃが芋 でん粉 はるさめ	オリーブオイル 油 バター	794	34.2	28.3	3.16	
フランス料理													
13 (金)	○	ひじきご飯 ししゃもの カラフル南蛮漬け(2本) 切干大根のごま和え れんこんと大根の味噌汁	鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 / ひじき ししゃも	にんじん 赤ピーマン にんじん ほうれん草	こんにゃく ねぎ 黄ピーマン 切干大根 もやし	米 砂糖 でん粉 砂糖 砂糖	油 ごま	727	29.9	20.5	3.67	
「かむかむメニュー」													

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる			おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
17 (火)	○	ご飯 秋鮭のひしお味噌焼き 里芋の煮っころがし 卵入りお月見汁 お月見大福	魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実	Kcal	g	g	g	
									790	36.7	17.7	2.60	
													
18 (水)	○	丸パン(横スライス) 野菜コロッケ(ソース) コールスローサラダ さつま芋の米粉シチュー							802	30.6	27.3	3.28	
													
19 (木)	○	麦ご飯 五目鶏そぼろ丼の具 三種豆の和え物 秋なすとなめこの味噌汁 味付け小魚							812	36.0	22.5	3.42	
20 (金)	○	ご飯 麻婆豆腐 中華和え 紫芋もち							813	31.9	25.2	2.51	
24 (火)	○	きのこご飯 揚げなすと高野豆腐の煮浸し 打ち豆入り呉汁 おはぎ							797	31.1	23.9	3.70	
													
25 (水)	○	中華丼(麦ご飯) 水餃子スープ ひとくちぶどうゼリー							811	34.5	18.3	2.90	
26 (木)	○	ご飯 鯉フライ もやしのオイスター炒め 千葉県産豚肉と江戸菜の味噌汁							791	33.7	22.5	2.67	
													
27 (金)	○	麦ご飯 鶏肉と野菜のトマト煮込み(ポジョ・アルペアド) 蒸しさつま芋とりんごのレモンソースがけ ヨーグルト							777	28.8	14.8	1.33	
													
30 (月)	○	ブランコッペパン ブルーベリージャム 鱈のハーブ焼き かぼちゃサラダ カレー風味スープ							763	36.9	22.3	3.39	

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。 ※「牛乳/」は飲用牛乳です。
 ※別配缶は()で表記してあります。例)めん料理のスパゲッティ等 ★「米」は通年、沼南地区産コシヒカリです。
 ※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25~40)g、脂質/23.1(22.8~27.3)g(摂取エネルギーの20~30%)、食塩相当量/2.5g未満です。
 ★17日秋鮭のひしお味噌焼きの「ひしお(醬)」とは醤油や味噌の原型ともいえる発酵調味料です。大豆と大麦から麴を作り、熟成させ旨みを引き出した、銚子山十のひしおです。

平均栄養量	796	32.7	23.5	2.92
-------	-----	------	------	------