

予定献立表

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		1人 Kcal	たんぱく 質 g	脂質 g	食塩 相当量 g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群						
			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						
5 (火)	○	ツナ入りトマトソース～カポナータ～ スパゲティ(スパゲティ) 紫芋もち 梨  イタリア	大豆 ツナ 豚肉	牛乳/ チーズ	トマト にんじん ビー マン 赤ピーマン パセ リ	セロリー 玉ねぎ なす ズッキーニ しめじ にんにく	スパゲティ 砂糖 小麦粉 でん粉	オリーブオイル 油	747	31.0	24.7	2.21	イタリア料理の「カポナータ」は、夏野菜を煮込んだ料理です。甘酸っぱい味で、疲労回復メニューです。	
6 (水)	○	ご飯 ソースかつ キャベツの昆布和え ひんのべ (具だくさん味噌汁) 巨峰(2粒)	豚肉 大豆	牛乳/ 昆布	にんじん かぼちゃ	キャベツ もやし ごぼう 大根 玉ねぎ おぎ しいたけ 巨峰	米 でん粉 パン粉 砂糖	油	807	31.5	22.5	2.50	長野の郷土料理です。伊那の「ソースカツ丼」は元祖と言われ、カツの下にキャベツを敷くのが特徴です。「ひんのべ」とは、小麦粉をねじって伸ばしたすいとんのような具だくさんな汁です。米のとれなかった地域で粉もの文化が広まりました。今日はすいとんを入れていきます。	
7 (木)	○	麦ご飯 ピビンバ(肉) ピビンバ(野菜) うずら卵とにらのスープ 味付け小魚	大豆 豚肉 鶏肉	牛乳/ わかめ	にんじん ほうれん 草 にら	しいたけ しょうが にんにく もやし 玉ねぎ きくらげ	米 麦 砂糖	ごま油	800	37.1	25.6	3.22	ご飯にピビンバの具(肉や野菜のナムル)を入れ、よくかき混ぜて食べる料理です。コチュジャンとごま油の香りで、とても食欲をそそる料理です。	
8 (金)	○	ご飯 赤魚の割烹焼き 揚げなすと高野豆腐の 煮浸し 具汁 ベビーチーズ	赤魚(めぬけ) 高野豆腐 かつお節 大豆 油揚げ 豆乳 味噌	牛乳/ 昆布 チーズ	にんじん ごねぎ にんじん	なす しょうが こんにゃく ごぼう 大根 玉ねぎ しいたけ しょうが	米 油 里芋	9月9日は 重陽の節句	805	36.0	24.3	2.45	9月9日は、重陽の節句で健康で長生きを願う行事です。9日(くんち)になすを食べると病気になるという言い伝えがあります。みんなで食べて元気に秋を楽しみましょう。	
11 (月)	○	麦ご飯 鶏肉と野菜のトマト煮込み (ボジョ・アルペハド) 三種豆のサラダ 洋梨タルト	鶏肉 マローファットピース カンパルネ レッドキトニ	牛乳/ スキムミルク	トマト にんじん パセリ	セロリー 玉ねぎ グリンピース にんにく きゅうり 玉ねぎ レモン	米 麦 オリーブオイル オリーブオイル 油	827	31.0	24.0	1.73	チリ料理の「ボジョ・アルペハド」をイメージして作りました。スペイン語でボジョは鶏肉、アルペハドはグリーンピースのことです。		
12 (火)	○	ご飯 鶏肉の唐揚げ 枝豆ととうもろこしの 甘酢和え 卵入りおふとかんぴょうの 味噌汁	鶏肉	牛乳/ 昆布	しょうが にんにく 江戸菜 にんじん	しょうが にんにく 枝豆 キャベツ とうもろこし 玉ねぎ かんぴょう ごぼう ねぎ えのきたけ	米 米粉 でん粉 砂糖	ごま油 油 油	808	32.9	26.2	2.62	卵入りおふとかんぴょうの味噌汁に入っている、かんぴょうは、瓜をひも状にむいて乾燥させた保存食です。	
13 (水)	○	麦ご飯 ジャジャンドウフ 家常豆腐 水餃子入り春雨スープ 冷凍みかん	生揚げ 豚肉 味噌 豚肉 鶏肉 大豆	牛乳/ わかめ	にら にんじん チンゲン菜 にんじん	キャベツ 玉ねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく 玉ねぎ もやし キャベツ ねぎ しょうが みかん	米 麦 でん粉 砂糖 油	油 ラード	809	26.7	21.1	3.04	中華料理の「家常豆腐」です。揚げた豆腐を肉や野菜と一緒に炒めます。「家」で「常」に食べられるという名前通り、中国ではよく食べられます。	
14 (木)	○	麦ご飯 厚焼き卵 なすとピーマンの鍋しぎ 秋野菜のけんちん汁	卵 豚肉 味噌 豆腐	牛乳/ 昆布	ピーマン にんじん	玉ねぎ なす しょうが こんにゃく ごぼう 大根 ねぎ れんこん しいたけ	米 麦 砂糖 でん粉 油	ごま ごま油 ごま油	778	30.8	22.5	2.46	神奈川県は郷土料理「けんちん汁」に、今日は秋野菜を入れました。何が入っているか見つけられますか？神奈川県綾瀬市は柏のふるさと交流都市です。	
15 (金)	○	食パン ほきの天ぷら (ソース) ローストポテト (2～3本) カレー風味スープ (マリガトニスープ) ぶどうゼリー	ほき 白いんげん豆 大豆 鶏肉	牛乳/ 小麦粉	にんじん パセリ	セロリー 大根 玉ねぎ りんご レモン しょうが にんにく ぶどう	パン 小麦粉 でん粉 油	油 バター	829	33.9	26.5	2.36	イングランドでよく食べられる「フィッシュアンドチップス」と、カレー風味の「マルガトニスープ」です。マルガトニとはこしょう水という意味です。暑い日や疲れている時でも飲みやすい、さらったスープにしました。	

予定献立表

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		1人あたり	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群						
			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							
19 (火)	○	五目鶏そぼろ丼(麦ご飯)		牛乳				米 麦			860	35.3	25.3	2.76
		五目鶏そぼろ丼の具	大豆 鶏肉		にんじん	ごぼう グリンピース しょうが	砂糖	油						
		蒸しさつま芋とりんごのレモンソースがけ				りんご レモン	米粉 さつま芋							
		秋なすとなめこの味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	昆布 わかめ		玉ねぎ なす ねぎ なめこ								
20 (水)	○	ソフトフランスパン		牛乳				パン			781	35.7	27.6	3.17
		鶏肉のトマトソースかけ	鶏肉		トマト パセリ	玉ねぎ しめじ にんにく	砂糖	オリーブオイル						
		じゃが芋のチーズ煮	ベーコン	チーズ 牛乳		とうもろこし	じゃが芋	バター						
		豆とキャベツのスープ(ガルビュール)	白いんげん豆 大豆 ひよこ豆 ツナ		にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ								
21 (木)	○	ご飯		牛乳				米			807	32.6	20.2	2.57
		鱈のピリ辛揚げ煮	鱈			ねぎ しょうが	砂糖 でん粉	油						
		三色磯香和え		のり	にんじん ほうれん草	もやし えのきたけ	砂糖							
		ごま仕立て味噌汁	生揚げ 鶏肉 味噌	昆布	にんじん	こんにゃく ごぼう 大根 ねぎ しいたけ	里芋	ごま						
22 (金)	○	麦ご飯		牛乳				米 麦			744	30.7	21.2	2.91
		麻婆豆腐	豆腐 豚肉 大豆 味噌		にんじん にら	玉ねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	ごま油						
		じゃが芋とわかめのサラダ	わかめ			キャベツ きゅうり	じゃが芋 砂糖	油						
		ひじきごはん	油揚げ 鶏肉 大豆	牛乳 ひじき	にんじん	こんにゃく しいたけ	米 砂糖							
25 (月)	○	ししゃものカラフル南蛮漬(2本) 切干大根のごま和え		ししゃも	赤ピーマン	ねぎ 黄ピーマン	でん粉 砂糖	油		844	32.9	20.8	3.46	
		豆腐と大根の味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	昆布 わかめ		こんにゃく ごぼう 大根 玉ねぎ								
		おはぎ		寒天		砂糖 小豆 もち米 麦芽糖 水あめ								
		丸パン(横スライス) 野菜コロケ(ソース) トマトドレッシングサラダ			にんじん	玉ねぎ とうもろこし グリンピース	じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	油 マーガリン						
26 (火)	○	さつま芋入り米粉シチュー	白いんげん豆 豆乳 鶏肉	チーズ 牛乳 生クリーム	かぼちゃ にんじん	玉ねぎ しめじ	米粉 さつまいも	バター		783	33.1	23.4	3.23	
		ご飯		牛乳				米						
		いかのスタミナ焼き	いか 味噌				砂糖	ごま油						
		もやしのオイスター炒め	さつま揚げ		ピーマン	玉ねぎ もやし しょうが	でん粉 砂糖	ごま ごま油						
27 (水)	○	千葉県産豚肉とチンゲン菜の味噌汁	豚肉 味噌	昆布	チンゲン菜 にんじん	大根 ねぎ えのきたけ	さつまいも	ごま油		814	37.9	18.3	3.32	
		ヨーグルト	ゼラチン	ヨーグルト 寒天		砂糖								
		ご飯		牛乳				米						
		いかのスタミナ焼き	いか 味噌				砂糖	ごま油						
28 (木)	○	麦ご飯		牛乳				米 麦		836	30.4	19.1	2.37	
		チキンカレー(カレモア)	大豆 鶏肉	牛乳	トマト にんじん かぼちゃ 赤ピーマン	玉ねぎ 黄ピーマン りんご しょうが にんにく	じゃが芋 米粉 砂糖 でん粉 小麦粉 砂糖	油 ココア						
		かぼちゃとブロッコリーのサラダ			かぼちゃ ブロッコリー	玉ねぎ レモン	オリーブオイル							
		りんご				りんご								
29 (金)	○	ご飯		牛乳				米		859	33.2	30.3	2.25	
		真鱈の辛味噌焼き	真鱈 味噌				砂糖	ごま油						
		里芋の煮っころがし お月見汁(かきたま汁) 一口みかんゼリー	大豆 鶏肉 卵 わかめ	にんじん こねぎ	大根	ごぼう 玉ねぎ きくらげ こんにゃく みかん	もち米粉 でん粉							
		おつきみ こんだて												

※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。 ※「ぎゅうにゅう」は飲用牛乳です。 ※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/2.57g未満です。 ※別記は( )で表記してあります。例) 丼の麦ご飯、めん料理のスパゲティ等 ★「米」は通年、沼南地区産コシヒカリです。