

| ひ に ち | 牛 乳 | あか | みどり | きいろ | I材* | たんぱく しつ | しじつ | しょくえん りょう |
|-------------|--|---|---|--|---|------------|------|--------------|
| | こんだてめい | おもに体をつくるものになる | おもに体の調子を整えるものになる | おもにエネルギーのものになる | Kcal | g | g | g |
| 5 (火) | ○ ツナ入りトマトソーススパゲティ (スパゲティ) ~カポナータ~ むらさきいももち なし(梨) | ぎゅうにゅう / だいず ツナ ぶたにく チーズ たまご なし | トマト にんじん たまねぎ なす あかピーマン きピーマン あおピーマン スズキニ しめじ セロリー にんにく パセリ | スパゲティ こむぎこ でんぷん さとう オリーブオイル あぶら | 606 | 24.3 | 21.1 | 1.64 |
| | | | | | 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) | ○ ごはん ソースかつ キャベツのこんがあえ ひんのべ(ぐだくさんみそしる) きよほう(2つ) | ぎゅうにゅう / ぶたにく だいず こんぶ あぶらあげ こんぶ しろちくわ みそ きよほう | にんじん キャベツ もやし かぼちゃ ごぼう だいこん たまねぎ ねぎ しいたけ きよほう | こめ でんぷん パンこ さとう あぶら すいとん(こむぎこ) | 614 | 24.2 | 16.2 | 2.08 |
| | | | | | 長野の郷土料理です。伊那の「ソースかつ井」は元祖と言われ、かつ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汁です。米のとれなかつ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ます。 | | | |
| 7 (木) | ○ むぎごはん ピピンバ(にく) ピピンバ(やさい) うずらたまごとらのスープ あじつけこざかな | ぎゅうにゅう / だいず ぶたにく とりにく こんぶ とうふ わかめ うずらたまご かたくちいわし | しいたけ しょうが にんにく にんじん ほうれんそう もやし にら たまねぎ きくらげ | こめ むぎ さとう ごまあぶら さとう ごま あぶら さとう でんぷん | 613 | 30.1 | 21.5 | 2.54 |
| | | | | | ご飯にピピンバの具(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) | ○ ごはん あかうおのかつぼうやき あげなすとどうやどうふの にびたし ごじる | ぎゅうにゅう / あかうお(めぬけ) どうやどうふ かつおぶし だいず あぶらあげ どう にゅう こんぶ みそ | にんじん こねぎ なす しょうが ごんにやく にんじん ごぼう だいこん たまねぎ しいたけ しょうが | こめ あぶら さといも | 607 | 27.7 | 18.1 | 1.92 |
| | | | | | 9月9日は、重陽の節句は、健康で長生きを願う行事です。9日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) | ○ むぎごはん とりにくとやさいのトマトにこみ (ボジョ・アルペハド) さんしゅまめのサラダ ようなしタルト | ぎゅうにゅう / とりにく マローファットピース ガンバルソー レッドキドニー たまご スキムルク | トマト にんじん セロリー たまねぎ グリンピース にんにく きゅうり たまねぎ レモン パセリ ようなし | オリーブオイル じゃがいも さとう オリーブオイル あぶら こむぎこ さとう みずあめ マーガリン アーモンド | 668 | 26.2 | 22.5 | 1.43 |
| | | | | | 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) | ○ ごはん とりにくのからあげ えだまめとどうもろこしの あまずあえ たまごいりおふと かんぴょうのみそしる | ぎゅうにゅう / とりにく えだまめ こんぶ たまご みそ | しょうが にんにく えだまめ キャベツ どうもろこし たまねぎ えどな にんじん かんぴょう ごぼう ねぎ えのきたけ | こめ こめこ でんぷん ごまあぶら あぶら さとう あぶら こまちふ じゃがいも | 634 | 27.1 | 22.4 | 2.06 |
| | | | | | おふとかんぴょうの味噌汁です。かんぴょうとは、瓜をひも状にむいて乾燥させた保存食です。 | | | |
| 13 (水) | ○ むぎごはん ジャジャンどうふ すいぎょうざいりはるさめ スープ れいとうみかん | ぎゅうにゅう / なまあげ ぶたにく みそ わかめ ぶたにく とりにく だいず みかん | にら にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく チンゲンサイ にんじん たまねぎ もやし キャベツ ねぎ しょうが みかん | こめ むぎ でんぷん さとう あぶら はるさめ こむぎこ でんぷん さとう あぶら ラード | 636 | 22.8 | 17.4 | 2.40 |
| | | | | | 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) | ○ むぎごはん あつやきたまご なすとピーマンのなべしぎ あきやさいのけんちんじる | ぎゅうにゅう / たまご ぶたにく みそ とうふ こんぶ | ピーマン たまねぎ なす しょうが ごんにやく にんじん ごぼう だいこん ねぎ れんこん しいたけ | こめ むぎ さとう でんぷん あぶら でんぷん さとう ごま ごまあぶら さつまいも さといも ごまあぶら | 613 | 26.0 | 20.3 | 2.05 |
| | | | | | 神奈川県東部の郷土料理「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) | ○ しょくパン ほきのてんぶら (ソース) ローストポテト (2~3ぼん) カレーふうみスープ (マリガトニースープ) ぶどうゼリー | ぎゅうにゅう / ほき しろいんげんまめ だいず とうにゅう とりにく ぶどう | にんじん セロリー だいこん たまねぎ りんご レモン しょうが にんにく パセリ | パン こむぎこ でんぷん あぶら じゃがいも あぶら バター さとう | 716 | 29.1 | 23.8 | 1.89 |
| | | | | | 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「マルガトニースープ」です。マルガトニースープとは、こしょう水という意味です。今日は、暑い日や疲れている時でも飲みやすい、さらっとしたスープにしました。 | | | |

| ひ に ち | 牛 乳 | あか | みどり | きいろ | I補材* | たんぱく しつ | ししつ | しょくえん もちょう りょう | | |
|---------------|-------------------------|---|---|--|---|---|---|----------------------|------|------|
| | | おもに体をつくるものになる | | おもに体の調子を整えるものになる | | Kcal | g | g | g | |
| 19 (火) | ○ | こんだてめい | | | | | | | | |
| | | ごもくとりそぼろどん (むぎごはん) | ぎゅうにゅう／ | | | こめ むぎ | 655 | 28.1 | 21.1 | 2.18 |
| | | ごもくとりそぼろどんのぐ | だいず とりにく | にんじん ごぼう グリンピース しょうが | さとう あぶら | 「蒸しさつまいもとりんごのレモンソースがけ」は、蒸したほくほくのさつまいもにりんごの入った甘酸っぱいレモンのソースで絡めました。 | | | | |
| | | むしさつまいもとりんごの レモンソースがけ | | りんご レモン | こめこ さつまいも | | | | | |
| あきなずとなめこのみそしる | とうふ あぶらあげ こんぶ わかめ みそ | たまねぎ なす ねぎ なめこ | | | | | | | | |
| 20 (水) | ○ | ソフトフランスパン | ぎゅうにゅう／ | | | | | | | |
| | | とりにくの トマトソースかけ | とりにく | トマト たまねぎ しめじ にんにく パセリ | さとう オリブオイル あぶら | 602 | 28.8 | 23.2 | 2.38 | |
| | | じゃがいものチーズに | ベーコン チーズ ぎゅうにゅう | どうもろこし | じゃがいも バター | フランス料理の「ガルビュール」は、主に白いんげん豆やキャベツなどが入った、具だくさんの野菜のスープです。各家庭で入れる具材が違います。今日はツナを入れました。1食でたんぱく質もビタミンもとれる栄養豊富なスープです。 | | | | |
| | | まめとキャベツのスープ (ガルビュール) | しろいんげんまめ だいず ひよこまめ ツナ | にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ パセリ | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| 21 (木) | ○ | ごはん | ぎゅうにゅう／ | | | こめ | 637 | 26.6 | 18.4 | 2.20 |
| | | あじのびりからあげに | あじ | ねぎ しょうが | さとう でんぶん あぶら | 「鱈の揚げ煮」は、食欲をそそるピリ辛な味付けです。よく噛んで食べてください。 | | | | |
| | | さんしょくいそかあえ | のり | にんじん ほうれんそう もやし えのきたけ | さとう | | | | | |
| | | ごまじたてみそしる | なまあげ こんぶ とりにく みそ | こんにやく にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ | さといも ごま | | | | | |
| 22 (金) | ○ | むぎごはん | ぎゅうにゅう／ | | | こめ むぎ | 579 | 24.9 | 18.1 | 2.29 |
| | | マーボー豆腐 | とうふ ぶたにく だいず みそ | にんじん たまねぎ ねぎ いら しいたけ しょうが にんにく | さとう でんぶん ごまあぶら | 人気のマーボー豆腐です。約380kgの豆腐と300kg以上の具材を使って作りました。 | | | | |
| | | じゃがいもと わかめのサラダ | わかめ | キャベツ きゅうり | じゃがいも さとう あぶら | | | | | |
| 25 (月) | ○ | ひじきごはん | ぎゅうにゅう／ ひじき とりにく あぶらあげ だいず | にんじん こんにやく しいたけ | | こめ さとう | 698 | 28.9 | 18.5 | 2.87 |
| | | ししゃもの (2ほん) カラフルなんぼんづけ | ししゃも | あかピーマン ねぎ きピーマン | でんぶん さとう あぶら | 「ししゃものカラフル南蛮漬け」です。八千代市の農家さんが、皆さんにおいしいピーマンを食べて欲しいと愛情込めて育ててくれました。デザートは、お彼岸にちなみ「おはぎ」です。小豆は悪いものを寄せ付けないと言われています。 | | | | |
| | | きりぼしだいこんの ごまあえ | | ごまつな にんじん きりぼしだいこん もやし | さとう ごま | | | | | |
| | | どうふとだいこん のみそしる おはぎ | とうふ あぶらあげ こんぶ わかめ みそ | こんにやく ごぼう だいこん たまねぎ | | | | | | |
| 26 (火) | ○ | まるパン (よこスライス) | ぎゅうにゅう／ | | | | | | | |
| | | やさしいコロッケ (ソース) | | にんじん どうもろこし グリンピース たまねぎ | じゃがいも あぶら パンこ こむぎこ でんぶん マーガリン さとう | 609 | 27.4 | 19.9 | 2.39 | |
| | | トマトドレッシングサラダ | | トマト キャベツ きゅうり レモン | さとう オリブオイル あぶら | 今日はセルフパーガーです。サラダをパンに挟んで食べても合うように、トマトドレッシングを作りました。シチューには、さつまいもや玉ねぎ、かぼちゃ等で400kg以上の食材を使っています。 | | | | |
| | | さつまいもいりこめこ シチュー | しろいんげんまめ どうにゅう とりにく チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム | かぼちゃ にんじん たまねぎ しめじ | こめこ さつまいも バター | | | | | |
| 27 (水) | ○ | ごはん | ぎゅうにゅう／ | | | こめ | 634 | 30.0 | 15.9 | 2.56 |
| | | いかのスタミナやき | いか みそ | | | さとう ごまあぶら | 千葉県産の豚肉、チンゲン菜、ねぎと我孫子市産の味噌を使った味噌汁です。毎日飲んでいる牛乳も千葉県産です。千葉の恵みに感謝していただきましょう。 | | | |
| | | もやしのオイスターいため | さつまあげ | ピーマン たまねぎ もやし しょうが | でんぶん さとう ごま ごまあぶら | | | | | |
| | | ちばけんさんぶたにくと チンゲンサイのみそしる ヨーグルト | こんぶ ぶたにく みそ | チンゲンサイ にんじん だいこん ねぎ えのきたけ | さつまいも ごまあぶら | | | | | |
| 28 (木) | ○ | むぎごはん | ぎゅうにゅう／ | | | こめ むぎ | 642 | 24.3 | 16.4 | 1.85 |
| | | チキンカレー (カレモア) | だいず とりにく ぎゅうにゅう | トマト にんじん あかピーマン たまねぎ きピーマン りんご かぼちゃ しょうが にんにく | じゃがいも こめこ こむぎこ さとう あぶら でんぶん コア | サモア料理の「カレモア」です。カレモアとは、汁の多いチキンカレーのことです。今日は、サモアでもよく使われるしょう油を隠し味に、中華風味に仕上げました。 | | | | |
| | | かぼちゃとブロッコリーの サラダ りんご | かぼちゃ ブロッコリー たまねぎ レモン | さとう オリブオイル あぶら | | | | | | |
| 29 (金) | ○ | ごはん | ぎゅうにゅう／ | | | こめ | 650 | 27.2 | 19.4 | 2.05 |
| | | まさばのからみそやき | まさば みそ | | | さとう ごまあぶら | 十五夜(中秋の名月)にちなんで、お月見献立です。「お月見汁」は、一口サイズの餅を月に見立て、暗い夜空を黄色く照らしているイメージで作りました。今夜、美しい満月が見られますように。 | | | |
| | | さといもの にっころがし おつきみじる (かきたまじる) ひとくち みかんゼリー | だいず とりにく わかめ たまご | にんじん こねぎ だいこん ごまつな ごぼう たまねぎ きくらげ こんにやく みかん | さといも さとう もちこめこ でんぶん みずあめ さとう | | | | | |
| | | | | | | | | | | |

※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。 平均栄養量 634 26.9 19.7 2.18
 ※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g (摂取I補材*の20~30%)、食塩相当量/2g未満です。
 ※別記号は()で表記してあります。例) 丼の妻ご飯、めん料理のスバゲティ等 ★「米」は通年、沼南地区産コシヒカリです。