

# 8 9月 献立表



日	献立・配膳図					使用材料名			日	献立・配膳図					使用材料名														
8/29	火	冷やし中華 ポイル野菜 錦糸卵	冷凍 パイ	赤 黄 緑	(にらまんじゅう)・ハム・(錦糸卵) 牛乳 中華麺(冷やし中華スープ) 菜種油 胡瓜・キャベツ・人参・冷凍パイ	804	24.4	33.7	105.2	298	1.7	5.4	4.8	13	水	切干大根煮 ちくわ 磯辺天2切	水ようかん ちゃんこ汁	赤 黄 緑	(竹輪)・鶏肉・豆腐・薄揚 青さ粉・牛乳 米・天ぷら粉・菜種油・三温糖 水ようかん 切干大根・人参・椎茸・白菜・大根 葱・しめじ	775	24.8	20.9	124.2	366	4.1	5.1	2.9		
8/30	水	もやし炒め 豚スパイス焼	かき玉 汁	赤 黄 緑	豚肉・卵・牛乳 米・天ぷら粉・シーズニングレド 中華だし・菜種油 もやし・キャベツ・ピーマン 玉葱・人参・えのき	771	30	29.2	101.6	283	1.9	3.6	2.8	14	木	ポパイサラダ	鶏肉の カレーソー	洋風 ワンタ ンスープ	赤 黄 緑	鶏肉・(ワンタン)・ツナ・牛乳 米・ドレッシング・天ぷら粉・菜種油 コンソメ・カレー粉 法蓮草・キャベツ・人参・玉葱 小松菜・コーン	804	32.2	29.4	104.2	319	2.3	3.9	3.8	
8/31	木	春雨中華 サラダ	揚餃子 3個	中華風 五目スープ	赤 黄 緑	(餃子)・ワカメ・(錦糸卵)・豚肉 牛乳 米・マロニ春雨・ドレッシング・ごま油 天ぷら粉・鶏がらスープ・煎粉・菜種油 胡瓜・キャベツ・人参・もやし・椎茸 葱・青梗菜	781	25.1	26.7	114.1	306	2.8	4	1.8	15	金	ナムル	肉団子 甘酢煮 2個	八宝菜	赤 黄 緑	(肉団子)・豚肉・うすら卵・牛乳 米・三温糖・かぼちのタレ・中華だし 煎粉 小松菜・人参・切干大根・白菜 玉葱・青梗菜・椎茸・もやし	792	29.4	30.8	110.1	518	13.6	4.7	2.6
9/1	金	スパソテー 煮込ハンバーグ	野菜 スープ	赤 黄 緑	(ハンバーグ)・ベーコン・鶏肉 牛乳 米・スパゲティ・テミグラスソース・コンソ メ・ウスタソース・三温糖・ケチャップ 玉葱・人参・法蓮草・キャベツ 小松菜・葱・しめじ	793	27.5	24.9	116.8	503	12.6	4.4	4	19	火	牛蒡サラダ	鶏生姜煮	梅ゼリー 豆腐の味噌汁	赤 黄 緑	(鶏の生姜煮)・炊き込みワカメ ツナ・薄揚・豆腐・三温糖・牛乳 米・ドレッシング・梅ゼリー 牛蒡・人参・胡瓜・コーン・小松菜 葱・玉葱	781	28.1	25.4	114.2	630	6.4	5.7	3.7	
9/4	月	蓮根サラダ はまちフライ	和風 スープ	赤 黄 緑	(はまちフライ)・ハム・鶏肉・牛乳 米・薩摩芋・ドレッシング・菜種油 蓮根・人参・胡瓜・コーン・キャベツ 玉葱・大根・しめじ・みつば	862	28.9	28.9	119.4	299	2	4.2	1.6	20	水	法蓮草の バターソー	かぼちひき肉 フライ	コンソメ スープ	赤 黄 緑	(かぼちひき肉フライ)・ベーコン 鶏肉・牛乳 米・じゃが芋・バター・菜種油 コンソメ 法蓮草・しめじ・人参・コーン・玉葱 キャベツ	803	22	29.4	117	316	2.2	4.7	3.1	
9/5	火	セルフソースカツ丼 キャベツの 即席漬け ソースカツ	じゃが芋の 味噌汁	赤 黄 緑	(トンカツ)・豆腐・塩昆布・味噌 牛乳 米・じゃが芋・ウスターソース 三温糖 キャベツ・人参・法蓮草・玉葱 人参・葱	808	26.3	23.9	124.4	410	5.2	5.9	2.7	21	木	小松菜の のり酢和え	豆腐ステーキ 肉みそ	いちごゼリー 野菜と鶏肉の すまし汁	赤 黄 緑	(豆腐ステーキ)・ツナ・豚肉・鶏肉 海苔・牛乳 米・三温糖・いちごゼリー 小松菜・切干大根・人参・もやし しめじ・大根・牛蒡・葱	776	28.3	23	117.5	356	4.5	5	1.5	
9/6	水	チキンライス イカリングフライ 3個	キャベツ スープ	赤 黄 緑	(イカリングフライ)・鶏肉・ベーコン 牛乳 米・ケチャップ・コンソメ・バター 菜種油 キャベツ・コーン・玉葱・人参 小松菜・もやし・しめじ・枝豆	815	25.8	32.4	107.3	299	31.8	4.2	4.2	22	金	寒天と フロッキーの サラダ	ささみチーズカツ	ミネストローネ	赤 黄 緑	(ささみチーズカツ)・ツナ・ベーコン 寒天・牛乳 ハン・じゃが芋・マロニドレッシング・トマト トマト・ケチャップ・コンソメ・オリーブオイル フロッキー・人参・玉葱・トマト キャベツ	780	32.5	34.5	95.2	328	1.7	6.4	4.8	
9/7	木	キーマカレー 麦ご飯 福神漬	メロンゼリー 大根サラダ	赤 黄 緑	豚肉・牛肉・ハム・牛乳 米・麦・じゃが芋・カレールー ドレッシング・菜種油・メロンゼリー 大根・玉葱・人参・胡瓜・コーン 福神漬	934	27.5	27.6	135.9	279	3.5	4.2	2.8	25	月	キャベツと 胡瓜の ゆかり和	鶏肉の竜田揚 2個	ワカメの 味噌汁	赤 黄 緑	鶏肉・ワカメ・豆腐・味噌・牛乳 米・じゃが芋・天ぷら粉・菜種油 キャベツ・胡瓜・もやし・玉葱・人参 葱・生姜・ニンニク	825	30.6	31.1	107.3	339	3.5	4.3	2.9	
9/8	金	スタミナ丼	シークワー ゼリー 蒸焼売2個	赤 黄 緑	豚肉・(焼売)・牛乳 米・三温糖・ごま油・シークワーゼリー 玉葱・椎茸・人参・葱・パプリカ 生姜・ニンニク	816	28	25.4	120	283	3.3	4.2	1.2	26	火	回鍋肉	春巻	豆腐と きのこの 中華スープ	赤 黄 緑	(春巻)・豚肉・豆腐・ワカメ・味噌 牛乳 米・豆板醤・鶏ガラスープ 菜種油 キャベツ・ピーマン・人参・葱・生姜・しめじ 舞茸・もやし・椎茸・青梗菜・生姜・ニンニク	785	23.4	30.5	110.3	407	6.8	7.4	1.8	
9/11	月	田舎煮 鯖フライ	大根の 味噌汁	赤 黄 緑	(鯖フライ)・厚揚げ・うち豆・味噌 牛乳 米・里芋・三温糖・菜種油 大根・人参・しめじ・葱・もやし 玉葱・葱	804	30.5	25.6	114.5	297	4.2	5.4	2.5	27	水	コールスロー サラダ	チキンカツ	洋風コロロ スープ	赤 黄 緑	(チキンカツ)・ベーコン・牛乳 米・じゃが芋・ドレッシング・菜種油 コンソメ キャベツ・人参・胡瓜・コーン・南瓜 大根・玉葱・小松菜	828	20.1	27.3	127.2	307	1.9	5.9	2.8	
9/12	火	フロッキー ソー	ポテトカップ グラタン	赤 黄 緑	(ポテトカップグラタン)・ベーコン 豚肉・大豆・5種豆・牛乳 米・じゃが芋・ケチャップ・コンソメ トマトピューレ・菜種油 フロッキー・玉葱・コーン・人参	794	30	21.9	123.2	322	2.9	7.6	2.8	28	木	小松菜の 煮浸し	鯖の南部焼	月見団子 ぼっかけ汁	赤 黄 緑	鯖・薩摩揚・薄揚・かつお節・味噌 牛乳 米・里芋・三温糖・ゴマ・月見団子 小松菜・椎茸・人参・牛蒡・葱 筍	807	27.8	25.7	107.6	388	4.3	5.6	3.3	

- 食材の都合により、献立の一部を変更する事がありますので、ご了承下さい。
- 食材欄の( )書きは加工食品です。
- 今月は11日が、アイアンの日で鉄分たっぷりメニューです。  
鉄分を多く含む厚揚げ・うち豆・味噌等が献立に入っています。
- 今月は19日が、歯っぴーの日でカルシウムたっぷりメニューです。  
カルシウムを多く含むワカメ・イワシ・豆腐・薄揚げ等が献立に入っています。
- 今月28日は、食育の日献立の日です。  
お月見献立に合わせて、福井県産の里芋を使った郷土食の里芋ご飯が献立に入っています。



