

[献立予定表(配布用)]

2026年 9月度

日(曜)	1(火)			2(水)			3(木)			4(金)			7(月)			8(火)			9(水)			10(木)			11(金)			14(月)		
献立	白身魚天ぷら 青じそあえ 冬瓜汁			パスタのトマトソース煮 フレンチーズサラダ 冷凍みかん			鶏肉とレバーの甘辛だれ 鉄ちゃんサラダ 卵スープ			夏野菜のみそ炒め ごま酢あえ			あなご飯 かきあげ 具だくさん汁			がんもどきの五目煮 おかかあえ			鶏肉の香草焼き ホチサガ'じゃこ〜!!! ミネストローネ			スープカレー コーンサラダ			豚肉の中華炒め 春雨スープ ヨーグルト			マーボーなす ナムル		
	1人分量(g)			1人分量(g)			1人分量(g)			1人分量(g)			1人分量(g)			1人分量(g)			1人分量(g)			1人分量(g)			1人分量(g)			1人分量(g)		
献立の材料	白身魚天ぷら	50.00	○	カットスパゲッティ	16.00	□	鶏肉	24.00	○	豚肉	24.00	○	あなご刻み味付き	16.00	○	鶏肉	20.00	○	鶏肉	50.00	○	鶏肉	30.00	○	豚肉	28.00	○	豚ひき肉	30.00	○
	揚げ油	5.00	□	鶏肉	30.00	○	塩	0.06	○	料理酒	0.80	○	錦糸卵	12.00	○	料理酒	0.64	○	料理酒	0.50	○	料理酒	0.64	○	料理酒	0.80	○	料理酒	0.64	○
				料理酒	0.64	○	こしょう	0.01	○	おろししょうが	0.16	△	油揚げ	3.20	○	ミニがんもどき	20.00	○	なたね油	0.50	□	カレー粉	0.20	□	たまねぎ	28.00	△	おろしにんにく	0.20	△
	キャベツ	30.00	△	おろしにんにく	0.24	△	じゃがいもでん粉	2.40	□	にんじん	9.60	△	干し椎茸	0.64	△	板こんにやく	16.00	△	おろしにんにく	0.24	△	おろしにんにく	0.24	△	にんじん	8.00	△	おろししょうが	0.20	△
	にんじん	5.00	△	たまねぎ	16.00	△	レバーでん粉付き	16.00	○	なす	14.40	△	にんじん	6.40	△	にんじん	12.00	△	ちりめん	1.00	○	たまねぎ	24.00	△	キャベツ	32.00	△	絹揚げ(ミニ)	24.00	○
	青じそ(乾)	0.28		にんじん	6.40	△	揚げ油	4.40	□	ピーマン	6.40	△	ごぼう	9.60	△	じゃがいも	44.00	□	にんじん	3.00	△	にんじん	12.00	△	にら	4.00	△	なす	36.00	△
				マッシュルーム	4.80	△	三温糖	1.20	□	たまねぎ	20.00	△	さやいんげん	8.00	△	たけのこ	8.00	△	じゃがいも	18.00	□	じゃがいも	28.00	□	こいくちしょうゆ	2.40	△	にんじん	12.00	△
	鶏肉	15.00	○	トマト缶	16.00	△	みりん風調味料	1.60	○	キャベツ	28.00	△	料理酒	0.40	○	しいたけ	3.20	△	刻みひろしまな漬	3.00	△	なす	9.60	△	塩	0.08	△	たまねぎ	28.00	△
	絹揚げ(ミニ)	10.00	○	パセリ(乾)	0.02	△	こいくちしょうゆ	1.60	○	しめじ	6.40	△	こいくちしょうゆ	1.04	○	さつま揚げ	9.60	○	はっさく(缶詰)	6.00	△	ズッキーニ	9.60	△	三温糖	0.20	□	干し椎茸	0.32	△
	とうがん	28.00	△	丸鶏使用がらスープ	0.40	○	料理酒	0.40	○	絹揚げ	28.00	○	みりん風調味料	1.60	○	さやいんげん	6.40	△	ソエツグマヨネーズ	2.40	□	さやいんげん	6.40	△	鶏肉	8.00	○	たけのこ	12.00	△
	にんじん	4.80	△	トマトケチャップ	7.20	○	水	3.20	○	三温糖	0.64	□	水	2.80	○	三温糖	1.36	□	酢	0.14	□	丸鶏使用がらスープ	0.24	□	鶏肉	8.00	○	ねぎ	3.20	△
干し椎茸	0.40	△	塩	0.08	○	干ひじき	0.50	○	みりん風調味料	1.20	○	赤みそ	4.40	○	こいくちしょうゆ	4.40	○	こしょう	0.01	○	カレールウ	4.00	○	料理酒	0.80	○	三温糖	0.96	□	
ねぎ	2.40	△	こしょう	0.01	○	こまつな	10.00	△	赤みそ	4.40	○	かきあげ30g	30.00	○	みりん風調味料	1.60	○	水	0.01	○	トマトケチャップ	2.40	○	たまねぎ	24.00	△	みりん風調味料	0.48	○	
だし昆布	0.80	○	水	48.00	○	キャベツ	20.00	△	こいくちしょうゆ	1.60	△	揚げ油	3.00	□	水	3.00	□	水	24.00	○	ウスターソース	0.40	○	にんじん	6.40	△	中みそ	1.60	○	
混合削り節	0.80	○	キャベツ	28.00	△	にんじん	4.00	△	じゃがいもでん粉	0.48	□	鶏肉	16.00	○	キャベツ	12.00	△	たまねぎ	20.00	△	たまねぎ	20.00	△	塩	0.16	□	もやし	12.00	○	
こいくちしょうゆ	1.44	○	にんじん	4.00	△	三温糖	0.48	□	水	12.00	□	たまねぎ	12.00	△	もやし	20.00	△	にんじん	8.00	△	こしょう	0.01	○	こしょう	0.01	○	赤みそ	3.20	○	
うすくちしょうゆ	1.44	○	きゅうり	10.40	△	こいくちしょうゆ	0.72	○	ちくわスライス	6.40	○	にんじん	8.00	△	こんにゃく	12.00	□	とうがん	4.80	△	にんじん	8.00	△	ツナ水煮	10.00	○	だしの素	1.60	○	
塩	0.12	○	とうもろこし	3.20	△	酢	1.20	○	こまつな	8.00	△	さといも	12.00	□	木綿豆腐	12.00	○	えだまめ	6.40	△	きゅうり	6.40	△	塩	0.08	△	干し椎茸	0.40	△	
料理酒	0.80	○	ダイスチーズ	4.00	○	ごま油	0.34	□	もやし	24.00	○	にんじん	4.80	△	ねぎ	2.40	△	マッシュルーム	0.40	□	にんじん	4.00	△	にんじん	4.00	△	チンゲンサイ	8.00	△	
水	96.00	○	三温糖	0.64	□	こしょう	0.05	○	にんじん	4.80	△	カットわかめ	0.32	○	だし昆布	0.80	○	トマト	16.00	△	パセリ(乾)	0.02	△	とうもろこし	6.40	△	水	16.00	○	
			酢	1.92	○	たまご	12.00	○	白ごま	0.80	○	混合削り節	0.80	○	だし昆布	0.80	○	パブリカ(粉)	0.08	○	酢	1.92	○	水	100.00	○	ガーリックパウダー	0.01	○	
			なたね油	0.80	□	木綿豆腐	20.00	○	白すりごま	0.80	○	うすくちしょうゆ	1.60	○	鶏肉	15.00	○	丸鶏使用がらスープ	0.48	○	三温糖	0.48	□	塩	0.12	□	三温糖	0.40	□	
			塩	0.16	□	たまねぎ	20.80	△	三温糖	1.20	□	塩	0.16	□	塩	0.20	□	塩	0.20	□	こしょう	0.01	□	こしょう	0.01	□	こいくちしょうゆ	1.60	○	
			こしょう	0.01	○	にんじん	4.00	△	塩	0.12	□	水	92.00	○	こいくちしょうゆ	1.20	○	こしょう	0.01	○	なたね油	0.64	□	なたね油	0.64	□	塩	0.06	○	
			冷凍みかん	60.00	△	切干しだいこん	0.80	△	きくらげ	0.24	△	パセリ(乾)	0.02	△	丸鶏使用がらスープ	0.40	○	こいくちしょうゆ	0.80	○	うすくちしょうゆ	1.60	○	塩	0.24	□	こしょう	0.01	○	
						水	96.00	○	水	96.00	○	こいくちしょうゆ	1.20	○																
エネ	蛋白	214 kcal	10.2 g	216 kcal	9.7 g	201 kcal	11.1 g	154 kcal	10.6 g	237 kcal	9.7 g	164 kcal	11.7 g	212 kcal	11.9 g	163 kcal	8.8 g	184 kcal	11.7 g	172 kcal	10.0 g									
脂質	食塩	14.5 g	0.8 g	7.9 g	0.8 g	11.9 g	1.2 g	6.4 g	1.3 g	14.9 g	1.0 g	6.1 g	1.2 g	14.6 g	1.0 g	7.9 g	1.0 g	6.3 g	1.1 g	9.0 g	1.0 g									
日(曜)	15(火)			16(水)			17(木)			18(金)			24(木)			25(金)			28(月)			29(火)			30(水)					
献立	まごわやさしいうま煮 梅ちりあえ			かぼちゃのシチュー 枝豆サラダ			絆のかば焼き 赤じそあえ ゆめまる汁			カレー肉じゃが ツナあえ			うさぎハンバーグ しそひじきあえ 月見汁 月見ゼリー			豆腐のオムライス煮 米粉めんサラダ			高野豆腐の卵とじ つけものあえ			絆の南蛮漬け みそ汁			チリコンカン ハムサラダ					
	1人分量(g)			1人分量(g)			1人分量(g)			1人分量(g)			1人分量(g)			1人分量(g)			1人分量(g)			1人分量(g)			1人分量(g)			1人分量(g)		
献立の材料	鶏肉	24.00	○	鶏肉	30.00	○	ホキでん粉付き	40.00	○	豚肉	24.00	○	うさぎハンバーグ40g	40.00	○	豚肉	20.00	○	鶏肉	20.00	○	ホキでん粉付き	40.00	○	豚ひき肉	28.00	○			
	料理酒	0.80	○	料理酒	0.80	○	揚げ油	4.00	□	料理酒	0.64	□	なたね油	0.40	□	料理酒	0.64	○	料理酒	0.80	○	揚げ油	4.00	□	おろしにんにく	0.16	△			
	大豆(ゆで)	12.00	○	にんじん	12.00	△	おろししょうが	0.16	△	カレー粉	0.24	○	にんじん	5.00	△	おろししょうが	0.16	△	にんじん	9.60	△	たまねぎ	24.00	△	料理酒	0.80	○			
	にんじん	16.00	△	たまねぎ	28.00	△	三温糖	1.44	□	にんじん	12.00	△	たまねぎ	12.00	△	おろしにんにく	0.16	△	たまねぎ	24.00	△	にんじん	8.00	△	パブリカ(粉)	0.02	△			
	しめじ	4.00	△	かぼちゃ	28.00	△	料理酒	0.96	△	たまねぎ	28.00	△	木綿豆腐	64.00	○	じゃがいも	36.00	□	じゃがいも	36.00	□	ピーマン	4.00	△	にんじん	16.00	△			
	板こんにやく	12.00	△	じゃがいも	20.00	□	みりん風調味料	1.60	○	絹揚げ	20.00	○	にんじん	16.00	△	高野豆腐	5.60	○	高野豆腐	5.60	○	酢	3.20	○	たまねぎ	32.00	△			
	さつま揚げ	8.00	○	マッシュルーム	4.80	△	こいくちしょうゆ	2.08	○	細切りこんにやく	12.00	△	しそひじきの佃煮	2.00	○	たまご	32.00	△	たまご	16.00	○	三温糖	1.60	□	じゃがいも	40.00	□			
	さといも	36.00	□	パセリ(乾)	0.02	△	水	2.00	○	じゃがいも	48.00	□	うすくちしょうゆ	0.24	○	たけのこ	16.00	△	さやいんげん	6.40	△	こいくちしょうゆ	2.80	○	ミックスビーンズ	20.00	○			
	れんこん	16.00	△	米粉	2.40	□	グリんピース	4.00	△	グリーンピース	4.00	△	干し椎茸	0.64	△	干し椎茸	0.64													