





# 平成30年 9月 予定献立表

六郷工科・雪谷・大森グループ



月	火	水	木	金	予約締切日
3 チキンカレーライス コールスロー 青菜のスープ りんごゼリー 	4 ごはん 鮭のみそ焼き&白菜の甘酢和え 切干大根の炒り煮 けんちん汁 果物 	5 ごはん 豆腐の中華旨煮 大根餅 ごぼうサラダ 卵とトマトのスープ	6 三色丼 野菜のお浸し いわしのつみれ汁 ナタデココヨーグルト	7 ごはん 鶏肉の七味焼き&マッシュポテト ひじきとれんこん煮物 大根サラダ みそ汁	<六郷・雪谷> 7月20日(金) <大森> 7月23日(月)
エネルギー- 913kcal たんぱく質 29.6g 脂質 30.1g 食塩 3.2g	エネルギー- 817kcal たんぱく質 36.0g 脂質 23.7g 食塩 3.2g	エネルギー- 862kcal たんぱく質 35.0g 脂質 25.0g 食塩 3.5g	エネルギー- 890kcal たんぱく質 42.5g 脂質 29.4g 食塩 3.4g	エネルギー- 846kcal たんぱく質 34.5g 脂質 28.4g 食塩 3.6g	
10 菊花寿司 豆腐のベーコン巻き くるみ和え すまし汁 ◆重陽の節句献立◆	11 ごはん 豚肉の韓国風焼肉 しらす入りナムル キムチスープ 果物	12 アサリと茸のクリームスパゲティ カレー風味サラダ ミネストローネスープ スイートポテト コーヒー牛乳 	13 大森なし ごはん はんぺんの挟み揚げ 浅漬け ポテトサラダ みそ汁	14 大森なし ごはん 回鍋肉  春雨サラダ 豆腐と白菜のスープ ぶどうゼリー	<六郷・雪谷> 7月20日(金) <大森> 7月23日(月)
エネルギー- 875kcal たんぱく質 29.6g 脂質 36.1g 食塩 3.5g	エネルギー- 815kcal たんぱく質 36.2g 脂質 30.3g 食塩 3.1g	エネルギー- 895kcal たんぱく質 26.9g 脂質 32.2g 食塩 3.4g	エネルギー- 878kcal たんぱく質 29.2g 脂質 31.6g 食塩 4.0g	エネルギー- 802kcal たんぱく質 29.1g 脂質 23.7g 食塩 3.4g	
17 敬老の日	18 雪谷なし	19 雪谷なし	20 ミートドリア キャベツとハムのサラダ コンソメスープ 果物 	21 ごはん 揚げ魚の野菜あんかけ グリーンサラダ みそ汁・月見団子 ◆十五夜献立◆	9月7日(金)
*牛乳は原則 毎日つきます。 *食材料等の都合により、 献立・食材を変更する 場合がありますので、 ご了承ください。	ごはん 豆腐ハンバーグ  青のりポテト 野菜の酢味噌和え かき玉汁	ごはん ポテトコロッケ 2種 海藻サラダ 呉汁 果物	エネルギー- 868kcal たんぱく質 27.6g 脂質 36.6g 食塩 3.4g	エネルギー- 871kcal たんぱく質 35.9g 脂質 21.2g 食塩 3.4g	
24 振替休日	25 あんかけ焼きそば もやしのナムル きのこのスープ  牛乳寒天 	26 ごはん 鶏の唐揚げ&のり和え 野菜の含め煮 みそ汁	27 ごはん 擬製豆腐 根菜のごまみそマヨ 具だくさんみそ汁 果物	28 雪谷なし ジャンバラヤ フレンチサラダ じゃが芋のクリームスープ かぼちゃのモンブラン風	<大森> 9月12日(水) <六郷・雪谷> 9月14日(金)
<今月の平均> エネルギー 861kcal たんぱく質 33.0g 脂質 28.9g 食塩相当量 3.5g	エネルギー- 790kcal たんぱく質 37.6g 脂質 24.0g 食塩 4.5g	エネルギー- 890kcal たんぱく質 37.5g 脂質 32.8g 食塩 3.7g	エネルギー- 831kcal たんぱく質 33.8g 脂質 26.8g 食塩 3.1g	エネルギー- 922kcal たんぱく質 26.4g 脂質 33.7g 食塩 2.8g	

献立のエネルギー(kcal)は普通盛りの一食すべてを食べ、牛乳も飲んだ時の値です。下を目安に各自で調整して食べましょう。

15~30歳までの男子は大盛り、30歳以上の男子は平均の量、15~17歳の女子はやや少なめ、18歳以上の女子は小盛り  
ただし、給食以外の食事で不足しがちな食品、たとえば…野菜・海藻・豆製品・牛乳などは、残さず摂るよう心がけましょう。

