



令和元年 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
2 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 	3 ごはん 鮭のみそ焼き 切干大根の炒り煮 けんちん汁 果物 	4 ごはん 豆腐の中華旨煮 大根餅 もやしサラダ 卵とトマトのスープ	5 三色丼 野菜のお浸し いわしのつみれ汁 フルーツヨーグルト	6 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19日(金) <大森> 7月22日(月)
エネルギー 907kcal たんぱく質 29.3g 脂質 30.2g 食塩 3.2g	エネルギー 800kcal たんぱく質 35.5g 脂質 23.5g 食塩 2.9g	エネルギー 857kcal たんぱく質 33.8g 脂質 25.1g 食塩 3.4g	エネルギー 916kcal たんぱく質 45.4g 脂質 29.2g 食塩 3.8g	エネルギー 846kcal たんぱく質 34.5g 脂質 28.4g 食塩 3.6g	
9 雪谷なし 菊花寿司 豆腐のベーコン巻き ピーナッツ和え すまし汁 ◆重陽の節句献立◆	10 雪谷なし 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	11 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	12 ごはん はんぺんの挟み揚げ 浅漬け マカロニサラダ みそ汁	13 大森なし 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◆	<六郷・雪谷> 7月19日(金) <大森> 7月22日(月)
エネルギー 874kcal たんぱく質 29.6g 脂質 36.1g 食塩 3.5g	エネルギー 801kcal たんぱく質 35.8g 脂質 30.3g 食塩 3.1g	エネルギー 896kcal たんぱく質 27.4g 脂質 30.3g 食塩 3.4g	エネルギー 880kcal たんぱく質 29.2g 脂質 31.9g 食塩 4.0g	エネルギー 870kcal たんぱく質 35.9g 脂質 21.2g 食塩 3.4g	
16 敬老の日 *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。	17 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	18 ごはん ポテトコロッケ 2種 海藻サラダ みそ汁	19 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	20 雪谷なし ごはん 回鍋肉 春雨サラダ 豆腐と白菜のスープ オレンジゼリー	9月6日(金)
	エネルギー 806kcal たんぱく質 35.9g 脂質 23.0g 食塩 3.5g	エネルギー 900kcal たんぱく質 30.7g 脂質 30.8g 食塩 3.5g	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 823kcal たんぱく質 29.4g 脂質 23.6g 食塩 3.4g	
23 秋分の日 <今月の平均> エネルギー 857kcal たんぱく質 33.2g 脂質 28.5g 食塩相当量 3.6g	24 ごはん 鶏の唐揚げ&のり和え 野菜の含め煮 みそ汁	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 擬製豆腐 根菜のごまみそマヨ 具だくさんみそ汁	27 開化丼 かぶの甘酢漬け じゃこナッツサラダ みそ汁	<大森> 9月11日(水) <六郷・雪谷> 9月13日(金)
	エネルギー 892kcal たんぱく質 37.6g 脂質 32.8g 食塩 3.8g	エネルギー 787kcal たんぱく質 37.3g 脂質 24.0g 食塩 4.5g	エネルギー 802kcal たんぱく質 33.4g 脂質 26.6g 食塩 3.1g	エネルギー 840kcal たんぱく質 36.0g 脂質 29.6g 食塩 3.6g	
30 ごはん 酢豚 バンサンスー 中華コーンスープ	<大森> 9月11日(水) <六郷・雪谷> 9月13日(金)		 献立エネルギー(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がちな食品、たとえば・・・野菜・海藻類・豆製品・牛乳などは、残さず摂るように心がけましょう。		
エネルギー 935kcal たんぱく質 29.7g 脂質 29.6g 食塩 4.1g					