



2026年9月献立表

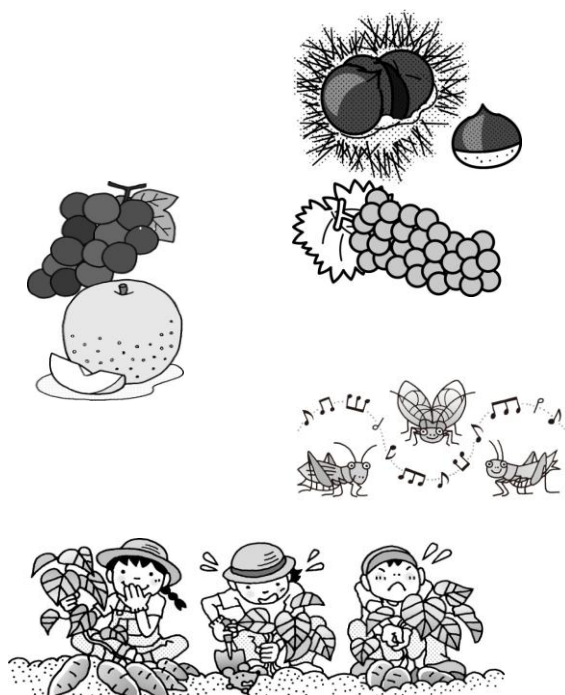


うめだ・あけぼの学園

日/曜日	献立名	食材料名			栄養価
		体をつくるものになるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	
1 火	あんかけうどん	豚肉	うどん/油 / 片栗粉	人参/玉葱/小松菜/生姜	エネルギー(kcal)
	かぼちゃのそぼろ煮	鶏ひき肉	油/砂糖	かぼちゃ/生姜	393
	りんご			りんご	たんぱく質(g)
					16.1
2 水	ご飯		ご飯		エネルギー(kcal)
	豚肉と切り干し大根の煮物	豚肉/ひじき/さつま揚げ	油/砂糖	切り干し大根/人参/生姜	398
	和え物			キャベツ/小松菜	たんぱく質(g)
	味噌汁	味噌	じゃがいも	玉葱	13.4
3 木	バナナ			バナナ	たんぱく質(g)
	ご飯		ご飯		エネルギー(kcal)
	鮭の味噌焼き	鮭/味噌	砂糖/ごま/片栗粉		414
	小松菜と油揚げの煮浸し	油揚げ	砂糖	小松菜/人参/もやし	たんぱく質(g)
4 金	すまし汁		花麴	三つ葉	19.4
	梨			梨	エネルギー(kcal)
	黒糖ロール		黒糖ロール		392
	鶏肉のきのこソース	鶏肉	バター/片栗粉	玉葱/しめじ/椎茸/えのき/ニンニク	たんぱく質(g)
7 月	レタスとツナの味噌サラダ	ツナ/味噌/かまぼこ	油/砂糖	レタス/キャベツ/胡瓜/人参	18.9
	牛肉入りトマトスープ	牛肉	油	カットトマト/玉葱/ニンニク	たんぱく質(g)
	巨峰			巨峰	エネルギー(kcal)
	キノコスパゲッティ	ベーコン	スパゲッティ/油/片栗粉	玉葱/椎茸/しめじ/えのき/ニンニク	376
8 火	チキンサラダ	鶏肉	油	レタス/胡瓜/キャベツ	たんぱく質(g)
	ほうれん草と豚肉のスープ(中華だし)	豚肉	片栗粉	ほうれん草/生姜	17.1
	りんご			りんご	エネルギー(kcal)
					401
9 水	ご飯		ご飯		たんぱく質(g)
	カジキマグロの照り焼き	カジキマグロ	砂糖		19.6
	和え物			キャベツ/ほうれん草	エネルギー(kcal)
	豚汁	味噌/豚肉	油	大根/玉葱/キャベツ/人参/万能葱	たんぱく質(g)
10 木	巨峰			巨峰	18.7
	食パン		食パン/マーガリン		エネルギー(kcal)
	かぼちゃのミートカレーグラタン	豚ひき肉/チーズ/脱脂粉乳/生クリーム/牛乳	小麦粉	かぼちゃ/玉葱/ニンニク	389
	コーンサラダ		油	キャベツ/胡瓜/レタス/コーン	たんぱく質(g)
11 金	野菜のスープ(コンソメ)		油	キャベツ/玉葱/人参	18.7
	梨			梨	エネルギー(kcal)
	親子丼	鶏肉/卵	ご飯/砂糖	玉葱/三つ葉	451
	おかか和え	鰹節		キャベツ/人参	たんぱく質(g)
14 月	味噌汁	味噌/豆腐		なめこ	19.6
	巨峰			巨峰	エネルギー(kcal)
					437
	トマトバターチキンカレー	鶏肉/チーズ/脱脂粉乳/ヨーグルト/牛乳	ご飯/油/小麦粉/バター	玉葱/カットトマト/ニンニク	たんぱく質(g)
15 火	コーンと枝豆のサラダ		油	レタス/キャベツ/コーン/枝豆	15.9
	梨			梨	エネルギー(kcal)
					438
	二色丼	豚ひき肉/卵	ご飯/砂糖/油	生姜	たんぱく質(g)
16 水	和え物			きゃべつ/人参/小松菜	17.9
	わかめスープ	わかめ	ごま	玉葱	エネルギー(kcal)
	巨峰			巨峰	402
	ご飯		ご飯		たんぱく質(g)
15 火	鶏肉とかぼちゃの炒め物	鶏肉	油/砂糖	かぼちゃ/しめじ/生姜	17.6
	磯辺和え	のり		もやし/ほうれん草/キャベツ	たんぱく質(g)
	すまし汁			冬瓜/三つ葉	17.6
	梨			梨	エネルギー(kcal)
16 水	きのこうどん	牛肉	うどん/油/砂糖/片栗粉	玉葱/しめじ/椎茸/えのき/ほうれん草/生姜	410
	さつまいものそぼろ煮	鶏ひき肉	さつまいも/油/砂糖	生姜	たんぱく質(g)
	巨峰			巨峰	17

17 木	食パン		食パン/マーガリン		エネルギー(kcal)
	ポークビーンズ	豚肉/ベーコン/大豆	油/片栗粉	人参/玉葱/カットトマト/ニンニク	393
	グリーンサラダ		油	キャベツ/ブロッコリー/レタス	たんぱく質(g)
	鶏ひき肉と野菜のスープ	鶏ひき肉		キャベツ/玉葱	19.3
18 金	バナナ			バナナ	エネルギー(kcal)
	ご飯		ご飯		431
	鮭の塩焼き	鮭			たんぱく質(g)
	野菜炒め		油	キャベツ/人参/もやし/にら	21
24 木	味噌汁	味噌	じゃがいも	玉葱	エネルギー(kcal)
	りんご			りんご	372
	ご飯		ご飯		たんぱく質(g)
	赤魚の煮付け	赤魚	砂糖	生姜	17.7
25 金	酢の物	わかめ/ツナ	砂糖	胡瓜/人参/レタス	エネルギー(kcal)
	田舎汁	味噌		かぼちゃ/しめじ/大根/玉葱	377
	りんご			りんご	たんぱく質(g)
	鶏肉とキャベツのスパゲッティ	鶏肉	スパゲッティ/油/片栗粉	玉葱/キャベツ/コーン/ニンニク	16.9
28 月	イタリアンサラダ	チーズ	油	レタス/胡瓜/人参	エネルギー(kcal)
	牛ひき肉と大根のスープ(コンソメ)	牛ひき肉	油	大根/生姜	432
	梨			梨	たんぱく質(g)
	ご飯		ご飯		18.9
29 火	鶏肉とキャベツのガリパタ炒め	鶏肉	油/バター	キャベツ/ニンニク	エネルギー(kcal)
	酢の物	わかめ/しらす	砂糖	胡瓜/人参/レタス	411
	味噌汁	味噌/油揚げ		なす	たんぱく質(g)
	梨			梨	15.3
30 水	ぶどうパン		ぶどうパン/マーガリン		エネルギー(kcal)
	ホワイトシチュー	鶏肉/牛乳/生クリーム/チーズ	小麦粉/じゃがいも/油	人参/玉葱/コーン	471
	グリーンサラダ		油	キャベツ/ブロッコリー/レタス	たんぱく質(g)
	バナナ			バナナ	18.8
30 水	栗ご飯		ご飯/栗		エネルギー(kcal)
	さんまの蒲焼き	さんま	油/砂糖/片栗粉		471
	青梗菜とさつま揚げの煮浸し	さつま揚げ	砂糖	もやし/人参/青梗菜	たんぱく質(g)
	味噌汁	豆腐/わかめ/味噌			18.8
30 水	巨峰			巨峰	エネルギー(kcal)
					471
					たんぱく質(g)
					18.8

- ・一食、407kcalを目安としています。
- ・都合により、変更することがあります。
- ・麦茶と牛乳は、毎日です。
- ・サラダは、ポイルします。



「旬」を食べよう!

秋の「旬」と言えば、さんまにさつまいも、栗、といったところでしょうか。

普段よく使う食材は、一年中スーパーに並びますが、野菜や魚は旬の時期の方が、栄養をたっぷり含んでいると言われています。一番少ない時の約3～4倍になる野菜もあるようです。味もやっぱり、自然に育てられたものの方がおいしいですね。

おいしく健康に、季節を楽しめるなら一石三鳥です。食欲の秋を味わいましょう!

