

9月は日中は暑くても夜は涼しいなど、寒暖差が大きい時期です。体調管理に注意しましょう。季節の境目のこの時期は、夏の「なごり」のものと、秋の「はしり」のものが両方味わえます。 給食も夏の食材と秋の食材を使った献立にしました。しっかり食べて体調を整えましょう。

# 食物繊維の働きを知り、しっかりとりましょう!

## 肥満や生活習慣病を防ぐ 強~い味方 食物繊維

昔は、食物繊維は栄養にならない不要な 成分と思われていました。ところが、コレ ステロールの吸収を妨げ、血糖値の上昇を ゆるやかにするなど、肥満や生活習慣病を 防ぐ大切な役割があることがわかり、今で は第6の栄養素と呼ばれるまで重要な成分 となっています。

### く 食物 維 の ŧ

血糖値をゆる やかに上昇さ せる



コレステ ロールの吸 収を妨げる

腸内環境を整 えて有害物質 を排出する

便秘解消に 役立つ

食物繊維は体の中で様々な働きをしています。 不足しがちな栄養素なので副菜などでたくさんと るようにしましょう。

## もっととりたい食物繊維



食物繊維が多く含まれている食品 です。様々な食品をバランスよく 食べるようにしましょう。













煮つけ



の甘煮

予 定 献 立 表

9月1日(月)         9月2日(火)         9月3日(水)         9月4日(木)         9月5日(金)           チャーハン パンパンジー 冬瓜のスープ オレンジ         ご飯 みで汁 マヨしょうゆあえ みで汁         水菜のサラダ モロヘイヤスープ パナナ         ご飯 かぼちゃサラダ 野菜スープ みで汁         たらのチリソースがけ 春雨サラダ みで汁         豚肉のしょうが炒め 春雨サラダ みで汁           エネルギー858kcal エネルギー801kcal 蛋白質26.7g 脂質26.7g 脂質27.1g 蛋白質29.5g 脂質25.0g         エネルギー822kcal エネルギー818kcal エネルギー893kca 蛋白質23.3g 脂質24.1g 蛋白質30.1g 脂質31.0g         エネルギー893kca 蛋白質23.3g 脂質24.1g 蛋白質30.1g 脂質31.0g         タ月11日(木)         9月12日(金)           ペンネペペロンチーノ ポテトサラダ コーンスープ グレープフルーツ 豚汁         ご飯 本ヤベツの煮浸し ブレープフルーツ 豚汁         カーコカレー マカロニサラダ ぶどうゼリー         エネルギー83kcal エネルギー873kca 蛋白質23.3g 脂質37.1g 蛋白質33.3g 脂質20.6g 蛋白質33.3g 脂質37.1g 蛋白質33.3g 脂質22.8g 蛋白質22.9g 脂質26.8g 蛋白質28.5g 脂質27.8g         エネルギー873kca 蛋白質28.5g 脂質26.8g 蛋白質28.5g 脂質27.8g         エネルギー873kca エネルギー873kca エネルギー901kcal エネルギー836kcal エネルギー849kcal エネルギー879kca 蛋白質31.5g 脂質32.9g 蛋白質35.6g 脂質2.6g 蛋白質30.1g 脂質21.8g 蛋白質27.1g 脂質27.8g         エネルギー879kca 宝白質31.5g 脂質32.9g 蛋白質35.6g 脂質22.6g 蛋白質30.1g 脂質21.8g 蛋白質27.1g 脂質27.8g         フェルギー879kca 宝白質31.5g 脂質27.8g         エネルギー879kca 宝白質31.5g 脂質27.8g         エネルギー879kca 宝白質31.5g 脂質27.8g         エネルギー879kca 宝白質31.5g 脂質27.8g         エネルギー879kca 宝白質31.5g 脂質27.8g         エネルギー879kca 宝白質31.5g 脂質27.8g         フェルギー879kca 宝白質31.5g 脂質27.8g         エネルギー879kca 宝白質31.5g 脂質21.6g         エネルギー879kca 宝白質31.5g 脂質21.8g         エネルギー879kca 宝白質31.5g 脂質21.8g         エネルギー879kca 宝白質31.5g 脂質32.6g         エネルギー879kca 宝白質31.5g 脂質32.6g         エネルギー879kca 宝白質32.1g         エネルギー879kca 宝白質32.1g         エネルギー879kca 宝白質32.1g         エネルギー879kca 宝白質32.1g         エネルギー879kca 宝白質32.1g<
パンパンジー   鶏の塩こうじ焼き   水菜のサラダ   たらのチリソースがけ   豚肉のしょうが炒め   春雨サラダ   かぼちゃサラダ   みそ汁   エネルギー858kcal   エネルギー801kcal   蛋白質26.79   脂質27.19   蛋白質29.59   脂質25.09   田月21   (金)   ペンネペペロンチーノ   ポイコウロウ丼   ポイコウロウ丼   カマナー   ガレープフルーツ   豚汁   エネルギー800kcal   エネルギー828kcal   エネルギー800kcal   エネルギー797kcal   エネルギー838kcal   エネルギー873kca   エネルギー800kcal   エネルギー797kcal   エネルギー838kcal   エネルギー873kca   エネルギー873kca   国白質23.39   脂質27.19   蛋白質33.39   脂質20.69   日月15日   月)   月月16日   火)   月月17日   大
冬瓜のスープ オレンジつるむらさきの マヨしょうゆあえ みそ汁モロヘイヤスープ バナナかぼちゃサラダ 野菜スープ春雨サラダ みそ汁エネルギー858kcal 蛋白質26.7g 角男日(月)エネルギー801kcal 蛋白質29.5g 脂質25.0g 居質25.0g 居質25.0g 居面質29.5g 所分エネルギー808kcal エネルーマカレー マカロニサラダ ぶどうゼリーエネルギー818kcal 宝白質30.1g ボイコウロウ丼 メンチカツ シュウマイ 中華風卵スープ みそ汁カリュウマイ 中華風卵スープ シュウマイ 中華風卵スープ マーボーキ エネルギー873kcal 宝面 マーボー丼 アセロラゼリーエネルギー873kcal 宝面 マーボー丼 アセロラゼリーあ老の日9月16日(火) タコライス ブロッコリーサラダ オニオンスープ すまし汁9月18日(木) マーボー丼 チンゲン菜の中華あえ マーボー丼 アセロラゼリー9月19日(金) マーボー丼 マーボー丼 アセロラゼリーないまり エネルギー901kcal エネルギー901kcal エネルギー836kcal 宝白質31.5g エネルギー836kcal 宝白質31.5g 田質21.8g 蛋白質31.5g 居面質31.5g 居面質32.9g 蛋白質35.6g 蛋白質35.6g 居面質30.1g 居面質30.1g 居面質30.1g 田質21.8g 蛋白質30.1g 蛋白質31.1g 田質21.8g 蛋白質31.1g 蛋白質31.1g 田質21.8g 蛋白質31.1g 田質21.8g 蛋白質32.1g 蛋白質31.1g 田質21.8g 蛋白質31.1g 田質21.8g 蛋白質32.1g 蛋白質32.1g 蛋白質32.1g 蛋白質32.1g 日質30.1g 田質21.8g 蛋白質30.1g 田質21.8g 蛋白質30.1g 田質30.1g 田質21.8g 蛋白質30.1g 田質21.8g 蛋白質31.1g 田のマース 田のインスープ アセロラゼリー
マヨしょうゆあえ
みそ汁   エネルギー858kcal   エネルギー801kcal   エネルギー822kcal   エネルギー818kcal   エネルギー893kcal   蛋白質26.79   蛋白質27.19   蛋白質29.59   脂質25.09   蛋白質23.39   脂質24.99   蛋白質23.59   脂質24.19   蛋白質30.19   脂質31.0   タ月8日(月)   9月9日(火)   9月10日(水)   9月11日(木)   9月12日(金)   ペンネペペロンチーノ   ご飯   ホイコウロウ丼   シュウマイ   ヤャベツの煮浸し   マカロニサラダ   でぼうサラダ   中華風卵スープ   グレープフルーツ   豚汁   ぶどうゼリー   みそ汁   梨   エネルギー828kcal   エネルギー800kcal   エネルギー797kcal   エネルギー838kcal   エネルギー873kca   蛋白質33.39   脂質37.19   蛋白質33.39   脂質31.39   脂質32.79   蛋白質32.99   脂質26.89   蛋白質28.59   脂質27.8   タコライス   ご飯   マーボー丼   プロッコリーサラダ   かつおのごまみそがらめ   オニオンスープ   サースイヤのおひたし   すまし汁   サースープ   カルモーカンスープ   カルモーカン
エネルギー858kcalエネルギー801kcalエネルギー822kcalエネルギー818kcalエネルギー893kcal蛋白質26.79脂質27.19蛋白質29.59脂質25.09蛋白質23.39脂質24.99蛋白質23.59脂質24.19蛋白質30.19脂質31.09月8日(月)9月9日(火)9月10日(水)9月11日(木)9月12日(金)ペンネペペロンチーノ ポテトサラダ コーンスープ グレープフルーツご飯 キャベツの煮浸し アンス・ディン・アクリー ・ボイコウロウ丼 ・ボン・アクリー <br< td=""></br<>
蛋白質26.79 脂質27.19蛋白質29.59 脂質25.09蛋白質23.39 脂質24.99蛋白質23.59 脂質24.19蛋白質30.19 脂質31.09月8日(月)9月9日(火)9月10日(水)9月11日(木)9月12日(金)ペンネペペロンチーノ ポテトサラダ コーンスープ グレープフルーツご飯 キーマカレー マカロニサラダ ぶどうゼリー アカロニサラダ ぶどうゼリー アカロニサラダ ぶどうゼリー アカロニサラダ ぶどうゼリー アカロニサラダ みそ汁 製 エネルギー828kcal エネルギー800kcal エネルギー797kcal エネルギー838kcal エネルギー873kcal 蛋白質23.39 脂質37.19 蛋白質33.39 脂質37.19 蛋白質33.39 脂質37.19 蛋白質33.39 脂質37.19 蛋白質33.39 脂質37.19 蛋白質33.39 脂質37.19 蛋白質26.89 蛋白質26.89 蛋白質26.89 蛋白質26.89 蛋白質26.89 蛋白質27.80 アーボー丼 ご飯 マーボー丼 プロッコリーサラダ かつおのごまみそがらめ チンゲン菜の中華あえ で飯 マーボー丼 プロッコリーサラダ オニオンスープ すまし汁 アセロラゼリー さつま汁 ぶどう エネルギー801kcal エネルギー836kcal エネルギー849kcal エネルギー879kcal エネルギー849kcal エネルギー879kcal エネルギー849kcal エネルギー879kcal 蛋白質31.59 脂質32.99 蛋白質35.69 脂質22.69 蛋白質30.19 脂質21.89 蛋白質27.19 脂質27.89月22日(月) 9月23日(火) 9月24日(水) 9月25日(木) 9月26日(金)
9月8日(月)9月9日(火)9月10日(水)9月11日(木)9月12日(金)ペンネペペロンチーノ ポテトサラダ コーンスープ グレープフルーツさばの塩焼き キャベツの煮浸し 豚汁キーマカレー マカロニサラダ ぶどうゼリーメンチカツ ごぼうサラダ みそ汁中華風卵スープ 型 型 中華風卵スープ 型 型 型 中華風卵スープ 型 型 型 中華風卵スープ 型 型 アーボーキ アーボー井 アセロラゼリーエネルギー873kca 里白質22.9g 第自質22.9g 第自質22.9g 第1頁26.8g 第20頁22.9g 第1目26.8g 第1目26.8g 第20頁22.9g 第1目26.8g 第1目26.8g 第20頁22.9g 第1目26.8g 第1目26.8g 第20頁22.9g 第1目26.8g 第1目26.8g 第20頁22.9g 第1目26.8g 第1目27.8g 中華風コーンスープ アセロラゼリー敬老の日オニオンスープ オニオンスープ オニオンスープ オニオンスープ オニオンスープ オニオンスープ オニオンスープ オニオンスープ マーボー井 アセロラゼリー エネルギー801kcal オニオンスープ アセロラゼリー エネルギー849kcal エネルギー879kca 電白質31.5g 第1月21.8g 第1月21.8g 第1月21.1g 第1
ペンネペペロンチーノ ご飯 オーマカレー スカロニサラダ さばの塩焼き キーマカレー マカロニサラダ ぶどうゼリー アカロニサラダ ぶどうゼリー アカロニサラダ がとの日 オニオンスープ オニオンスープ オニオンスープ オニオンスープ オニオンスープ オニオンスープ エネルギー836kcal エネルギー836kcal エネルギー838kcal エネルギー873kca マーボー丼 で飯 マーボー丼 で飯 マーボー丼 で飯 オニオンスープ すまし汁 アセロラゼリー オルルギー871kca エネルギー873kca マーボー丼 でいるのでまみそがらめ カつおのごまみそがらめ チンゲン菜の中華あえ でいるのような マーボー丼 アセロラゼリー コーンスープ アセロラゼリー エネルギー879kca 国内第31.59 脂質32.99 蛋白質35.69 脂質22.69 蛋白質30.19 脂質21.89 蛋白質21.89 蛋白質27.19 脂質27.8 タ月22日(月) 9月23日(火) 9月24日(水) 9月25日(木) 9月26日(金) 9月26日(金) 9月26日(金) 9月26日(金)
ポテトサラダ さばの塩焼き キーマカレー マカロニサラダ ぶどうゼリー アカロニサラダ ぶどうゼリー アカロニサラダ ぶどうゼリー アカロニサラダ みそ汁 型
コーンスープ グレープフルーツキャベツの煮浸し 豚汁マカロニサラダ ぶどうゼリーごぼうサラダ みそ汁中華風卵スープ 梨エネルギー828kcal 蛋白質23.3g 野月15日(月)エネルギー800kcal 蛋白質33.3g 脂質20.6g 毎白質31.3g カコライス ブロッコリーサラダ オニオンスープエネルギー797kcal 蛋白質31.3g 脂質32.7g 毎白質22.9g 毎白質22.9g 第白質22.9g 第自質22.9g 第自質22.9g 第自質22.9g 第自質22.9g 第自質22.9g 第自質22.9g 第自質22.9g 第自質22.9g 第自質22.9g 第自質22.9g 第自質22.9g 第自質22.9g 第自質22.9g 第自質22.9g 第自質22.9g 第自質22.9g 第自質22.9g 第自質22.9g 第自型22.0g 第自型22.0g 第自型31.5g 第自質31.5g 第自第32.9g 第自質35.6g 第自質35.6g 第自質30.1g 第四22.6g 第四22.1g 第四
グレープフルーツ       豚汁       ぶどうゼリー       みそ汁       梨         エネルギー828kcal エネルギー800kcal 蛋白質33.39 脂質37.19 蛋白質33.39 脂質20.69 蛋白質31.39 脂質32.79 蛋白質22.99 脂質26.89 蛋白質28.59 脂質27.8 蛋白質22.99 脂質26.89 蛋白質28.59 脂質27.8 蛋白質28.59 脂質27.8 蛋白質28.99 脂質26.89 蛋白質28.59 脂質27.8 マーボー丼 ご飯 マーボー丼 ご飯 アンゲン菜の中華あえ で飯 そぼろ入り玉子焼き カンおのごまみそがらめ オニオンスープ すまし汁 アセロラゼリー さつま汁 ぶどう エネルギー901kcal エネルギー836kcal エネルギー849kcal エネルギー879kca 蛋白質31.59 脂質32.99 蛋白質35.69 脂質22.69 蛋白質30.19 脂質21.89 蛋白質27.19 脂質27.8         9月22日(月) 9月23日(火) 9月24日(水) 9月25日(木) 9月26日(金)
エネルギー828kcal       エネルギー800kcal       エネルギー797kcal       エネルギー838kcal       エネルギー873kca         蛋白質23.39       脂質37.19       蛋白質33.39       脂質20.69       蛋白質31.39       脂質32.79       蛋白質22.99       脂質26.89       蛋白質28.59       脂質27.8         9月15日(月)       9月16日(火)       9月17日(水)       9月18日(木)       9月19日(金)         タコライス       ご飯       マーボー丼       ご飯         ガロッコリーサラダカンスープ       サングン菜の中華あえた       そぼろ入り玉子焼き         サングンスの中華あるであるいまでは、アセロラゼリーできまり、       などころ入りま子焼き         カルニオンスープカーでは、       アセロラゼリーできまり、         エネルギー901kcal エネルギー836kcal エネルギー849kcal エネルギー879kca       エネルギー879kca         蛋白質31.59       脂質32.99       蛋白質35.69       脂質22.69       蛋白質30.19       脂質21.89       蛋白質27.19       脂質27.8         9月22日(月)       9月23日(火)       9月24日(水)       9月25日(木)       9月26日(金)
蛋白質23.39 脂質37.19 蛋白質33.39 脂質20.69 蛋白質31.39 脂質32.79 蛋白質22.99 脂質26.89 蛋白質28.59 脂質27.8  9月15日(月) 9月16日(火) 9月17日(水) 9月18日(木) 9月19日(金) クコライス ご飯 マーボー丼 ご飯 が老の日 オニオンスープ サつかっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱ
蛋白質23.39 脂質37.19 蛋白質33.39 脂質20.69 蛋白質31.39 脂質32.79 蛋白質22.99 脂質26.89 蛋白質28.59 脂質27.8  9月15日(月) 9月16日(火) 9月17日(水) 9月18日(木) 9月19日(金) クコライス ご飯 マーボー丼 ご飯 が老の日 オニオンスープ サつかっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱっぱ
9月15日(月)9月16日(火)9月17日(水)9月18日(木)9月19日(金)タコライス ブロッコリーサラダ オニオンスープご飯 ヤロヘイヤのおひたし すまし汁マーボー丼 チンゲン菜の中華あえ 中華風コーンスープ アセロラゼリーそぼろ入り玉子焼き れんこんサラダ さつま汁、ぶどう エネルギー801kcal エネルギー836kcal エネルギー849kcal エネルギー879kcal 蛋白質31.5g 脂質32.9g 蛋白質35.6g 脂質22.6g 蛋白質30.1g 脂質21.8g 蛋白質27.1g 脂質27.89月22日(月)9月23日(火)9月24日(水)9月25日(木)9月26日(金)
物老の日プロッコリーサラダ オニオンスープご飯 ヤロヘイヤのおひたしすまし汁マーボー丼 チンゲン菜の中華あえ 中華風コーンスープ アセロラゼリーご飯 そぼろ入り玉子焼き れんこんサラダ さつま汁 ぶどう エネルギー901kcal エネルギー836kcal エネルギー849kcal エネルギー879kca 蛋白質31.5g 脂質32.9g 蛋白質35.6g 脂質22.6g 蛋白質30.1g 脂質21.8g 蛋白質27.1g 脂質27.89月22日(月)9月23日(火)9月24日(水)9月25日(木)9月26日(金)
が老の日 ガロッコリーサラダ かつおのごまみそがらめ チンゲン菜の中華あえ そぼろ入り玉子焼き オニオンスープ サロヘイヤのおひたし 中華風コーンスープ れんこんサラダ さつま汁 ぶどう エネルギー901kcal エネルギー836kcal エネルギー849kcal エネルギー879kca 蛋白質31.5g 脂質32.9g 蛋白質35.6g 脂質22.6g 蛋白質30.1g 脂質21.8g 蛋白質27.1g 脂質27.8 9月22日(月) 9月23日(火) 9月24日(水) 9月25日(木) 9月26日(金)
敬老の日オニオンスープ すまし汁モロヘイヤのおひたし アセロラゼリー中華風コーンスープ さつま汁 ぶどう エネルギー901kcal 蛋白質31.5g 脂質32.9g 蛋白質35.6g 脂質22.6g 蛋白質30.1g 脂質21.8g 蛋白質27.1g 脂質27.89月22日(月)9月23日(火)9月24日(水)9月25日(木)9月26日(金)
すまし汁アセロラゼリーさつま汁 ぶどうエネルギー901kcalエネルギー836kcalエネルギー849kcalエネルギー879kcal蛋白質31.5g脂質32.9g蛋白質35.6g脂質22.6g蛋白質30.1g脂質21.8g蛋白質27.1g脂質27.8g9月22日(月)9月23日(火)9月24日(水)9月25日(木)9月26日(金)
ボどう エネルギー901kcal エネルギー836kcal エネルギー849kcal エネルギー879kca 蛋白質31.5g 脂質32.9g 蛋白質35.6g 脂質22.6g 蛋白質30.1g 脂質21.8g 蛋白質27.1g 脂質27.8g 男月22日(月) 9月23日(火) 9月24日(水) 9月25日(木) 9月26日(金)
エネルギー901kcal       エネルギー836kcal       エネルギー849kcal       エネルギー879kcal         蛋白質31.5g       脂質32.9g       蛋白質35.6g       脂質22.6g       蛋白質30.1g       脂質21.8g       蛋白質27.1g       脂質27.8g         9月22日(月)       9月23日(火)       9月24日(水)       9月25日(木)       9月26日(金)
蛋白質31.5g 脂質32.9g 蛋白質35.6g 脂質22.6g 蛋白質30.1g 脂質21.8g 蛋白質27.1g 脂質27.8 9月22日(月) 9月23日(火) 9月24日(水) 9月25日(木) 9月26日(金)
9月22日(月) 9月23日(火) 9月24日(水) 9月25日(木) 9月26日(金)
nz.+-
豚丼   ジャージャー麺   ソースカツ丼   ご飯
野菜のごま酢あえ 海藻サラダ カラフルサラダ 鶏肉のトマトソース
みそ汁 秋分の日 二色ゼリー みそ汁 ジャーマンポテト
オレンジ ヨーグルト ジュリエンヌスープ
ミルメークコーヒー
エネルギー815kcal エネルギー803kcal エネルギー966kcal エネルギー800kca
蛋白質29.99 脂質21.99 蛋白質30.99 脂質25.29 蛋白質33.39 脂質27.59 蛋白質26.79 脂質20.1
9月29日(月) 9月30日(火)
中華風きのこ丼 ご飯 ※牛乳は毎日付きます。
春雨スープ もうか南蛮漬け ※材料の都合により献立が変更になる場合があります。
春雨スープ もうか南蛮漬け ************************************
「火が料の動言により無いが変更になる場合があります。
キャラメルポテト 小松菜のごまあえ 油ふのみそ汁 バナナ
キャラメルポテト 小松菜のごまあえ 油ふのみそ汁 (水材料の都合により削立が変更になる場合があります。