

日 曜	献 立		使 用 材 料 名			エネルギー	たん白質	脂質	食塩
	主食	飲み物	お か ず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	Kcal	g	g
26	火	麦ごはん 牛乳	名立野菜のハヤシライス 荳わかめのサラダ	牛乳 豚肉 うずら卵 荳わかめ	米 大麦 米油 米粉 じゃがいも ハヤシルウ	しょうが にんにく 玉ねぎ なす トマト かぼちゃ もやし きゅうり にんじん	776	27.0	21.6
27	水	ごはん 牛乳	ギョーザ 春雨サラダ ゆうがお八宝菜	牛乳 豚肉 鶏肉 なると 卵	米 ラード 小麦粉 でんぶん 春雨 砂糖 ごま油 ごま 米油	キャベツ ゆうがお 玉ねぎ しょうが もやし きゅうり にんじん メンマ 干しいたけ にんにく にら さやいんげん	773	26.1	19.8
28	木	ごはん 牛乳	夏野菜と車麩の揚げ煮 のり酢和え 名立野菜の夏豚汁	牛乳 大豆 のり 豚肉 豆腐 みそ	米 ふ でんぶん 小麦粉 米油 砂糖 ごま じゃがいも	かぼちゃ なす もやし ほうれん草 コーン にんじん 玉ねぎ ゆうがお オクラ	845	29.0	25.5
29	金	麦ごはん 牛乳	セルフのなすの肉みそ丼 ポテト&チーズ 夏野菜のカレースープ	牛乳 豚肉 大豆 みそ チーズ	米 大麦 米油 砂糖 でんぶん ごま油 じゃがいも カレールウ	にんにく しょうが 玉ねぎ なす さやいんげん にんじん ゆうがお トマト	821	30.8	27.7
1	月	五目 豆ごはん 牛乳	【防災の日献立】 厚焼きたまご 保存野菜のサラダ 乾物たっぷり保存食みそ汁	ひじき 大豆 ツナ 牛乳 卵 高野豆腐 わかめ みそ	米 米油 砂糖 でんぶん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 春雨 ふ ごま	にんじん かぼちゃ 玉ねぎ 切干大根	787	28.6	22.9
2	火	ごはん 牛乳	あじのごまみそ焼き ツナ野菜炒め 名立野菜のお汁	牛乳 あじ みそ ツナ 厚揚げ	米 ごま 砂糖 米油 じゃがいも ごま油	にんじん もやし しめじ さやいんげん えのきたけ なす オクラ	746	35.2	21.9
3	水	丸パン 牛乳	ハンバーグのきのこソースかけ ドレッシングサラダ 名立中産梅ジュースの フルーツポンチ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆	丸パン 米油 砂糖 梅シロップ	玉ねぎ しめじ キャベツ にんじん ブロッコリー コーン 夏みかん缶 バイン缶 ぶどう なし みかん	779	28.5	20.0
4	木	ごはん 牛乳	厚揚げとポテトの ヤンニョムソース 塩昆布ナムル 肉団子のごまみそスープ	牛乳 厚揚げ みそ 昆布 鶏肉 豚肉 豆腐	米 じゃがいも 米油 砂糖 ごま油 でんぶん ねりごま ごま	にんにく もやし きゅうり にんじん 玉ねぎ なす ほうれん草 しょうが	759	27.8	22.7
5	金	ごはん 牛乳	ししゃものカレーマヨ焼き なめたけ和え 高野豆腐のたまごとじ煮	牛乳 ししゃも 豚肉 高野豆腐 卵	米 マヨネーズ じゃがいも 砂糖	もやし にんじん ほうれん草 なめたけ 玉ねぎ 干しいたけ さやいんげん	756	33.6	21.5
8	月	ゆで中華麺 牛乳	生姜じょうゆスープ ローストチーズポテト 塩こうじキャベツ	牛乳 豚肉 なると チーズ	中華麺 砂糖 米油 じゃがいも ごま油 ごま	メンマ しょうが にんにく にんじん もやし ほうれん草 きゅうり キャベツ コーン	763	31.8	19.0
9	火	ごはん 牛乳	ちくわのマヨチーズ焼き 荳わかめの五目きんぴら 具だくさん汁	牛乳 ちくわ チーズ 豚肉 荳わかめ みそ さつま揚げ 厚揚げ 大豆	米 マヨネーズ ごま油 砂糖	にんじん こんにゃく さやいんげん 玉ねぎ なす キャベツ オクラ	773	30.5	22.8
10	水	カレー ごはん 飲む ヨーグルト プレーン	ホキのコーンフ레이크焼き キャベツとマカロニのソテー 野菜のクリームスープ	飲むヨーグルト ホキ ベーコン 白いんげん豆 牛乳	米 大麦 砂糖 マヨネーズ マカロニ コーンフ레이크 米油 じゃがいも 米粉	にんにく ブロッコリー キャベツ にんじん 玉ねぎ しめじ コーン かぼちゃ	754	30.7	12.6
11	木	ごはん 牛乳	ブルコギ みそ豆ポテト もずくとオクラのスープ	牛乳 豚肉 みそ 大豆 厚揚げ もずく	米 米油 砂糖 じゃがいも ごま油	にんにく にんじん 玉ねぎ ピーマン りんご もやし オクラ	761	31.1	20.9
12	金	ごはん 牛乳	【食育の日献立：敬老の日】 さばのごま焼き 青大豆とわかめの和え物 きのこじゃがいものみそ汁	牛乳 さば 青大豆 わかめ 厚揚げ みそ	米 ごま ごま油 じゃがいも	きゅうり もやし にんじん なす えのきたけ さやいんげん	750	34.3	21.9
16	火	ごはん 牛乳	コーン焼売 チンジャオロースー 豆腐と野菜のスープ	牛乳 たら 豆腐 大豆 豚肉	米 でんぶん パン粉 小麦粉 砂糖 米油 ごま油	コーン 玉ねぎ にんにく にんじん メンマ しめじ ピーマン 干しいたけ キャベツ オクラ	770	32.3	20.4
17	水	こめ粉パン 牛乳	【前島密にちなんだ献立】 ペイクドビーンズ 切手風サラダ スコッチブロス ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン ヨーグルト ゼラチン	こめ粉パン 米油 砂糖 大麦 じゃがいも	玉ねぎ しょうが にんにく トマト きゅうり にんじん キャベツ しめじ ブロッコリー	800	36.9	25.3
18	木	ごはん 牛乳	カレイのから揚げレモン風味 ゆかりあえ 五目みそ汁	牛乳 カレイ さつま揚げ 豆腐 大豆 みそ	米 でんぶん 米油 砂糖 ごま じゃがいも	レモン にんじん キャベツ もやし きゅうり 赤しそ なす オクラ	749	30.8	20.1
19	金	麦ごはん 牛乳	【ふるさと献立】 名立野菜のキーマカレー こんにゃくと海藻のサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ひじき	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 砂糖 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ なす トマト かぼちゃ キャベツ きゅうり サラダこんにゃく	754	24.9	21.4
24	水	ごはん 牛乳	厚焼きたまご もやしのごま炒め 名立野菜のみそワントンスープ	牛乳 卵 ツナ 豚肉 なると 豆腐 みそ	米 砂糖 でんぶん 大豆油 ごま油 ごま ワントン	にんにく にんじん もやし さやいんげん とうがん なす オクラ	748	29.9	20.6
25	木	ごはん 牛乳	【減塩の日献立】 さんまのからあげ甘酢ソース 磯あえ じゃがいものカレーそばろ煮	牛乳 さんま のり 豚肉 大豆 厚揚げ	米 でんぶん 米油 砂糖 じゃがいも カレールウ	にんじん もやし ほうれん草 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん しょうが	834	29.9	28.9
26	金	麦ごはん 牛乳	セルフのツナビビンバ わかめと卵のスープ	牛乳 ツナ ひじき 豆腐 わかめ 卵	米 大麦 ごま油 砂糖 ごま	にんにく しらたき にんじん ほうれん草 もやし キャベツ えのきたけ	757	30.8	25.9
29	月	ごはん 牛乳	厚揚げのごまみそだれ なますかぼちゃの炒め煮 和風ポトフ	牛乳 厚揚げ みそ さつま揚げ 鶏肉 豚肉 うずら卵	米 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも でんぶん	しらたき なますかぼちゃ さやいんげん 玉ねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	760	27.8	23.7
30	火	ごはん 牛乳	めぎすのごまマヨネーズ焼き 磯漬け 名立野菜ののっぺい	牛乳 めぎす みそ 青大豆 わかめ ちくわ 焼き豆腐	米 ごま マヨネーズ 米粉 ごま油 じゃがいも でんぶん	キャベツ もやし にんじん とうがん なす こんにゃく さやいんげん	736	30.5	19.8
【8・9月の名立産野菜】 かぼちゃ なす じゃがいも 玉ねぎ オクラ さやいんげん にんにく なますかぼちゃ 冬瓜									

一食平均エネルギー：765 Kcal

たんぱく質：30.8 g

脂質：21.7 g

食塩：2.4 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。ご了承ください。