

日	曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 g
		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				
8/31	月	ごはん	牛乳	ブルコギ ローストポテト しおこうじトマトスープ りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ベーコン とうふ	こめ はるさめ こめあぶら でんぶん じゃがいも	たまねぎ にんじん にら にんにく りんご キャベツ トマト ほうれんそう	611	23.1	15.6	1.9
9/1	火	むぎごはん	牛乳	【しょくいくのひこんだて】 ～さいがいにそなえよう～ ツナとコーンのカレー かんぶつサラダ チーズ	ぎゅうにゅう ツナ ひじき だいず チーズ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ ごまあぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん コーン きりほしだいこん キャベツ	622	22.1	20.2	2.2
2	水	ごはん	牛乳	あつあげのおろしあんかけ なますかぼちゃのいために ぶたにくとなすのみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ さつまあげ ぶたにく あぶらあげ だいず みそ	こめ でんぶん こめあぶら さとう じゃがいも	だいこん にんじん なますかぼちゃ しらたき こまつな たまねぎ なす	580	24.6	18.6	1.8
3	木	ごはん	牛乳	あじのみそやき おかかあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう あじ みそ かつおぶし ぶたにく あつあげ	こめ さとう じゃがいも こめあぶら	にんじん もやし こまつな たまねぎ こんにゃく さやいんげん	577	30.4	15.4	1.8
4	金	まるパン	牛乳	セルフメンチカツバーガー レモンふうみドレッシングサラダ ミートボールスープ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ぶたにく	コッペパン さとう でんぶん こめこ マカロニ こめあぶら じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり レモンじる しめじ こまつな	594	25.6	24.4	2.6
7	月	ごはん	牛乳	ぶたにくとなつやさいの しょうがいため あおのりローストポテト キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あおのり あつあげ だいず	こめ こめあぶら さとう でんぶん じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ なす ビーマン えのきだけ キャベツ ながねぎ こまつな	595	24.3	18.6	1.7
8	火	ごはん	牛乳	ししゃものりマヨやき ゴーヤチャンプルー もすくとオクラのみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり あつあげ ツナ とうふ もすく みそ	こめ ノイグ マネー さとう こめあぶら じゃがいも	にんじん ゴーヤ もやし たまねぎ えのきだけ オクラ	581	25.0	20.9	2.0
9	水	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメンスープ くきわかめのちゅうかあえ ウインナーとコーンの こめこむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ くきわかめ ウインナー	ちゅうかめん こめあぶら さとう ごまあぶら こめこ ノイグ マネー	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし にら キャベツ こまつな コーン	641	25.3	17.2	2.3
10	木	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 さめのからあげ いそマヨあえ なつのっぺいじる	ぎゅうにゅう さめ のり ちくわ あつあげ	こめ さとう こめこ でんぶん こめあぶら ノイグ マネー じゃがいも	しょうが もやし ほうれんそう にんじん ほししいたけ こんにゃく なす さやいんげん	615	27.3	19.6	1.8
11	金	ごはん	牛乳	セルフのツナそぼろどん ゆかりあえ かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう だいず ツナ あぶらあげ みそ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	にんじん ごぼう コーン ビーマン もやし キャベツ あかしそ たまねぎ えのきだけ かぼちゃ	566	22.3	16.9	1.7
14	月	ごはん	牛乳	【げんえんのひこんだて】 さんまのからあげあますソース もやしのナムル みそワントンスープ	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく とうふ なると みそ	こめ でんぶん こめあぶら さとう ごまあぶら ワントン	にんじん きゅうり もやし たまねぎ にら	610	24.4	22.4	1.8
15	火	むぎごはん	牛乳	セルフのビビンバ ちゅうかふうたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ かまぼこ たまご	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも でんぶん	にんにく きりほしだいこん しらたき にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ コーン	571	24.7	18.2	2.0
16	水	うどん	牛乳	カレーうどんじる あおのりポテトサラダ げんじまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ あおのり いりだいず	ゆでうどん カレールウ でんぶん じゃがいも ノイグ マネー さとう	にんじん たまねぎ しめじ ながねぎ ほうれんそう コーン キャベツ	629	26.3	19.0	1.7
17	木	ごはん	牛乳	やさしいしゅうまい わかめとみかんのさっぱりあえ とうふのちゅうかに	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ とうふ	こめ パンこ さとう こむぎこ こめあぶら でんぶん ごまあぶら	コーン にんじん たまねぎ ほうれんそう しょうが キャベツ きゅうり みかん にんにく メンマ ほししいたけ ながねぎ	648	26.5	21.6	2.2
18	金	ごはん	牛乳	【けいろうのひこんだて】 ～こまこわやさしい～ さばのしょうがに あおだいずとわかめのあえもの こまみそしる	ぎゅうにゅう さば あおだいず わかめ とうふ みそ	こめ さとう ごまあぶら さつまいも ごま	しょうが にんじん キャベツ ごぼう たまねぎ しいたけ	619	27.7	22.1	1.9
24	木	ごはん	牛乳	てづくりつくね にんじんきんぴら めぎすのだんごじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ひじき さつまあげ くきわかめ めぎす みそ	こめ パンこ ごまあぶら でんぶん さとう こめあぶら	たまねぎ えのきだけ しょうが にんじん こんにゃく メンマ さやいんげん だいこん ごぼう	588	27.4	18.2	2.2
25	金	こめこ コッペ パン	牛乳	チョコクリーム オムレツ ラタトゥイユ パスタいりやさいスープ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン だいず ぶたにく	こめこパン チョコクリーム こめあぶら じゃがいも パスタ さとう	にんにく たまねぎ なす ズッキーニ ビーマン トマト にんじん しめじ こまつな	587	27.1	22.0	2.5
28	月	コーン ごはん	牛乳	ハンバーグ きりほしナポリタン かぼちゃのクリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ウインナー しろいんげんまめ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも こめこ	コーン にんじん たまねぎ きりほしだいこん しめじ ビーマン かぼちゃ ほうれんそう	583	21.4	15.8	2.0
29	火	ごはん	牛乳	ちくわのおかかマヨやき コーンおひたし じゃがいものカレーそぼろに	ぎゅうにゅう ちくわ かつおぶし ぶたにく だいず あつあげ	こめ ノイグ マネー こめあぶら じゃがいも さとう でんぶん	もやし ほうれんそう コーン にんにく しょうが にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん	636	26.6	19.4	2.3
30	水	むぎごはん	牛乳	ちゅうかあんかけライス いわしのカリカリやき こまつナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく なると いわし	こめ おおむぎ こめあぶら でんぶん ごまあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ メンマ ほししいたけ キャベツ にら もやし こまつな コーン	600	24.3	17.4	2.1

一食平均エネルギー：603kcal

たんぱく質：25.3g

脂質：19.2g

食塩：2.0g

★献立は食材料の入荷状況や感染症対策のために、変更になる場合があります。