

日 曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 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		
★1日は「食育の日～災害に備えよう～」です。災害の備えとして食料の確保も大切です。 長期保存ができて普段の食事でも活用できる缶詰や乾物を少し多めにストックしておく方法があります。								
1	火	むぎ ごはん	牛乳	【食育の日～災害にそなえよう～】 ツナとコーンのカレー かんづつサラダ	ぎゅうにゅう ツナ ひじき だいず	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 きりぼしだいこん キャベツ	617 20.8
★2日は「減塩の日献立」です。今月の減塩ポイントは「酸味と料理の温度」です。 甘酢ソースの酢、ナムルにも酢を使い、しょうゆや塩を減らしてもおいしく食べられます。								
2	水	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 さんまのからあげあまずソース もやしのナムル みそワタンスープ	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 ワンタン	にんじん きゅうり こまつな もやし たまねぎ にら	632 25.1
3	木	ごはん	牛乳	ブルコギ ローストポテト しおこうじスープ 豆乳パンナコッタ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ベーコン とうにゅう	こめ はるさめ こめあぶら でんぶ ん じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん にら にんにく りんご キャベツ トマト いちご	612 22.3
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 ベジタブルスープ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ぶたにく ベーコン	コッペパン ラード 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 えのきたけ こまつな	541 23.4
7	月	ごはん	牛乳	なつやさいとこうやどうふのあげに ちゅうかきゅうり とん汁	ぎゅうにゅう だいず こうやどうふ ぶたにく みそ	こめ こめあぶら でんぶ ん さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	かぼちゃ なす ピーマン きゅうり もやし にんじん たまねぎ こんにゃく しめじ	630 23.5
8	火	ごはん	牛乳	ししゃものりマヨやき いりたまごいりゴーヤチャンプルー もずくとオクラのみそ汁	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり あつあげ ツナ たまご とうふ もずく みそ	こめ ノエッグマヨネーズ さとう だいずあぶら こめあぶら ごま じゃがいも	にんじん ゴーヤ もやし たまねぎ えのきたけ オクラ	613 25.8
9	水	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 とうふのちゅうか煮	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ とうふ	こめ ラード 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 みかかん にんにく メンマ ほししいたけ ながねぎ	632 25.6
10	木	ゆで ちゅうかめん	牛乳	ピリから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 とうにゅう 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 ノエッグマヨネーズ	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	647 25.3
11	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	加糖練乳 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 水あめ さとう だいずあぶら こめあぶら こめこ じゃがいも スパゲティ	にんにく たまねぎ なす ズッキーニ ピーマン トマト にんじん しめじ さやいんげん	544 27.7
14	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 キャベツのみそ汁	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 ピーマン キャベツ えのきたけ ながねぎ	612 24.8
15	火	ごはん	牛乳	あじのみそやき ごまあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう あじ みそ ぶたにく あつあげ	こめ さとう ごま 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	608 29.8
16	水	ごはん	牛乳	あつあげのごまだれがけ なますかぼちゃのいために ぶたにくとなすのみそ汁	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 ごま さとう でんぶ ん こめあぶら じゃがいも	なますかぼちゃ にんじん こまつな しらたき たまねぎ なす	603 23.9
17	木	ゆでうどん	牛乳	カレーうどん汁 あおのりポテトサラダ ごまめ	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 ノエッグマヨネーズ さとう ごま	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	645 26.9
★21日（月）は敬老の日です。「こまごはやさしい」は健康や長寿につながる食材を意味しています。 米・豆・ごま・わかめ（海そう）・野菜・魚・しいたけ（きのこ）・いもの8種類です。								
18	金	ごはん	牛乳	【敬老の日：こまごわやさしい】 さばのしょうがに あおだいずとわかめのあえもの ごまみそ汁	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 ねりごま ごま	しょうが にんじん キャベツ ごぼう たまねぎ 生しいたけ	644 28.4
24	木	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 ごまじょうゆあえ	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 玄米パンこ なたね油 ごま	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	603 24.0
25	金	ごはん	牛乳	てづくりカップつくね にんじんきんぴら めぎすのだんご汁	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき とうふ みそ くきわかめ さつまあげ めぎす あつあげ	こめ パンこ でんぶ ん ごまあぶら こめあぶら さとう	たまねぎ えのきたけ しょうが にんじん メンマ こんにゃく さやいんげん だいこん ごぼう	610 27.7
28	月	コーン ごはん	牛乳	ハンバーグ きりぼしナポリタン かぼちゃのとうにゅうスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	こめ こめあぶら さとう じゃがいも こめこ	コーン きりぼしだいこん にんじん たまねぎ しめじ ピーマン かぼちゃ ほうれんそう	604 22.6
★29日は「ふるさと献立」です。郷土料理ののっぺい汁を味わいましょう。 地域によって使う食材が異なったり季節によって入れる野菜を変えて旬の食材を味わいます。								
29	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さめのからあげ ごまケチャップソース いそマヨあえ なつのっぺい汁	ぎゅうにゅう さめ のり ちくわ あつあげ	こめ こめこ でんぶ ん こめあぶら さとう ごま ノエッグマヨネーズ じゃがいも	しょうが もやし ほうれんそう にんじん なす こんにゃく ほししいたけ さやいんげん	658 28.5
30	水	むぎ ごはん	牛乳	セルフのビビンバ ちゅうかコーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ かまぼこ	こめ おおむぎ こめあぶら ごま さとう でんぶ ん ごまあぶら じゃがいも	にんにく きりぼしだいこん しらたき にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ コーン	573 23.1

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー	たん白質
		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
8/28	金	ごはん	牛乳	ブルコギ ローストポテト しおこうじスープ 豆乳パンナコッタ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ベーコン とうにゅう	こめ はるさめ こめあぶら でんぶん じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん にら にんにく りんご キャベツ トマト いちご	612	22.3
31	月	ごはん	牛乳	なつやさいとこうやどうふのあげに ちゅうかきゅうり とん汁	ぎゅうにゅう だいず こうやどうふ ぶたにく みそ	こめ こめあぶら でんぶん さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	かぼちゃ なす ビーマン きゅうり もやし にんじん たまねぎ こんにゃく しめじ	630	23.5
★1日は「食育の日～災害に備えよう～」です。災害の備えとして食料の確保も大切です。 長期保存ができて普段の食事でも活用できる缶詰や乾物を少し多めにストックしておく方法があります。									
9/1	火	むぎ ごはん	牛乳	【食育の日～災害にそなえよう～】 ツナとコーンのカレー かんぶつサラダ	ぎゅうにゅう ツナ ひじき だいず	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレーウ 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 きりぼしだいこん キャベツ	617	20.8
★2日は「減塩の日献立」です。今月の減塩ポイントは“酸味と料理の温度”です。 甘酢ソースの酢、ナムルにも酢を使い、しょうゆや塩を減らしてもおいしく食べられます。									
2	水	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 さんまのからあげ あまずソース 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 こまつな もやし たまねぎ にら	632	25.1
3	木	ごはん	牛乳	ちくわのおかかマヨやき ごまずあえ じゃがいものカレーそぼろ煮	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 ノエグマヨネズ ごま さとう こめあぶら じゃがいも でんぶん	きりぼしだいこん もやし コーン ほうれんそう 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	671	26.3
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 ふわふわたまごスープ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ぶたにく ベーコン たまご	コッペパン ラード さとう でんぶん こめこ マカロニ こめあぶら じゃがいも パンこ	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり レモンじる えのきたけ こまつな	578	26.2
7	月	ごはん	牛乳	セルフのツナそぼろどん ごまゆかりあえ かぼちゃのみそ汁	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 ごま 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 かぼちゃ えのきたけ	602	23.1
8	火	ごはん	牛乳	ししゃものりマヨやき いりたまごいりゴーヤチャンプルー もずくとオクラのみそ汁	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり あつあげ ツナ たまご とうふ もずく みそ	こめ ノエグマヨネズ さとう だいずあぶら こめあぶら ごま じゃがいも	にんじん ゴーヤ もやし たまねぎ えのきたけ オクラ	613	25.8
9	水	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 とうふのちゅうか煮	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ とうふ	こめ ラード 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 みかんかん にんにく メンマ ほししいたけ ながねぎ	632	25.6
10	木	ゆで ちゅうかめん	牛乳	ビリから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 とうにゅう 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 ノエグマヨネズ	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	647	25.3
11	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	加糖練乳 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 水あめ さとう だいずあぶら こめあぶら こめこ じゃがいも スパゲティ	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 さやいんげん	544	27.7
14	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 キャベツのみそ汁	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 キャベツ えのきたけ ながねぎ	612	24.8
15	火	ごはん	牛乳	あじのみそやき ごまあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう あじ みそ ぶたにく あつあげ	こめ さとう ごま 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	608	29.8
16	水	ごはん	牛乳	あつあげのごまだれがけ なますかぼちゃのいために ぶたにくとなすのみそ汁	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 ごま さとう でんぶん こめあぶら じゃがいも	なますかぼちゃ にんじん こまつな しらたき たまねぎ なす	603	23.9
17	木	ゆでうどん	牛乳	カレーうどん汁 あおのりポテトサラダ ごまめ	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 ノエグマヨネズ さとう ごま	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	645	26.9
★21日（月）は敬老の日です。「こまごはやさしい」は健康や長寿につながる食材を意味しています。 米・豆・ごま・わかめ（海そう）・野菜・魚・しいたけ（きのこ）・いもの8種類です。									
18	金	ごはん	牛乳	【敬老の日：こまごわやさしい】 さばのしょうがに あおだいずとわかめのあえもの ごまみそ汁	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 ねりごま ごま	しょうが にんじん キャベツ ごぼう たまねぎ 生しいたけ	644	28.4
24	木	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 ごまじょうゆあえ	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 パンこ なたね油 ごま	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	603	24.0
25	金	ごはん	牛乳	てづくりカップつくね にんじんきんぴら めぎすのだんご汁	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき とうふ みそ くきわかめ さつまあげ めぎす あつあげ	こめ パンこ でんぶん ごまあぶら こめあぶら さとう	たまねぎ えのきたけ しょうが にんじん メンマ こんにゃく さやいんげん だいこん ごぼう	610	27.7
28	月	コーンごはん	牛乳	ハンバーグ きりぼしナポリタン かぼちゃのとうにゅうスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	こめ こめあぶら さとう じゃがいも こめこ	コーン きりぼしだいこん にんじん たまねぎ しめじ ビーマン かぼちゃ ほうれんそう	604	22.6
★29日は「ふるさと献立」です。郷土料理ののっぺい汁を味わいましょう。 地域によって使う食材が異なったり季節によって入れる野菜を変えて旬の食材を味わいます。									
29	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さめのからあげ ごまケチャップソース いそマヨあえ なつのっぺい汁	ぎゅうにゅう さめ のり ちくわ あつあげ	こめ こめこ でんぶん こめあぶら さとう ごま ノエグマヨネズ じゃがいも	しょうが もやし ほうれんそう にんじん なす こんにゃく ほししいたけ さやいんげん	658	28.5
30	水	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 ごま さとう でんぶん ごまあぶら じゃがいも	にんにく きりぼしだいこん しらたき にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ コーン	602	25.4