

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		
8/27	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 とうにゅうパンナコッタ	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 でんぷん 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 オクラ トマト いちご	624	23.0
28	金	ごはん	牛乳	あつやきたまご ごまずあえ あつあげのうまに	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あつあげ	こめ さとう ごま こめあぶら でんぷん ごまあぶら	もやし にんじん ほうれんそう しょうが にんにく たまねぎ なす メンマ ビーマン	645	28.3
31	月	ごはん	牛乳	なつやさいとこうやどうふのあげに ふうみあえ とんじる	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 でんぷん さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	かぼちゃ なす きゅうり もやし にんじん たまねぎ こんにゃく しめじ	639	24.1
9/1	火	むぎごはん	牛乳	【食育の日献立： 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	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	615	21.4
2	水	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
3	木	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しる	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	597	24.1
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 でんぷん 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	574	25.8
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 きよさとやさいのみそしる	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 ごま じゃがいも	にんじん ごぼう コーン ビーマン きゅうり キャベツ あかしそ たまねぎ なす かぼちゃ えのきたけ	584	22.7
8	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 なつのっぺいじる	ぎゅうにゅう さめ のり ちくわ あつあげ	こめ こめこ でんぷん 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 オクラ	628	25.8
9	水	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 とうにゅう いんげんまめ ベーコン	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	606	22.6
10	木	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 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 きゅうり コーン	621	25.1
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	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 さとう チョコスプレッド 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	573	26.0
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 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 オクラ	613	24.9
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 かまぼこ とうふ たまご	こめ おおむぎ こめあぶら ごま さとう ごまあぶら じゃがいも でんぷん	にんにく きりぼしだいこん しらたき にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ コーン	598	25.3
16	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 もやしのカレーふうみ 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 でんぷん こめあぶら さとう ごまあぶら ワンタン	もやし にんじん きゅうり こまつな たまねぎ にら	605	23.4
17	木	ゆでうどん	牛乳	カレーうどんじる あおのりポテトサラダ ごままめ	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 じゃがいも さとう ノエッグマヨネーズ 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	653	27.4
18	金	ごはん	牛乳	【敬老の日献立： 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 ごまみそしる	ぎゅうにゅう さば あおだいず わかめ みそ	こめ さとう ごまあぶら じゃがいも ねりごま ごま	だいこん しょうが にんじん キャベツ たまねぎ なす えのきたけ ほうれんそう	631	28.2
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 ごま こめあぶら でんぷん ごまあぶら さとう じゃがいも パンこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ メンマ キャベツ にら もやし こまつな コーン	601	24.6
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 めぎすのだんごじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき おから みそ くきわかめ さつまあげ めぎす あつあげ	こめ パンこ でんぷん 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	608	27.8
28	月	ごはん	牛乳	やさいしゅうまい 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 でんぷん 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 みかん キャベツ きゅうり にんにく メンマ ほししいたけ ながねぎ	626	25.5
29	火	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しる	ぎゅうにゅう あつあげ さつまあげ あぶらあげ ぶたにく だいず みそ	こめ ごま さとう でんぷん こめあぶら ごまあぶら 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	594	23.1
30	水	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 ノエッグマヨネーズ ごま さとう でんぷん こめあぶら じゃがいも	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	662	25.0

一食平均エネルギー：610 Kcal

たんぱく質：25.2 g

脂質：19.4 g 食塩：1.9 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。