

日 曜		こ ん だ て 名			使 用 材 料 名			エネルギー	たん白質	脂質	食塩相当量
		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	g
8/28	金	ごはん	牛乳	プルコギ 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 とうふ 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 なましいたけ にんにく りんご キャベツ にら トマト いちご	626	23.6	16.4	1.8
8/31	月	ごはん	牛乳	なつやさいとうやどうふのあげに ちゅうかきゅうり 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 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	634	23.7	20.2	1.9
9/1	火	むぎごはん	牛乳	【食育の日こんだて：防災】 ツナとコーンのカレー 乾物（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	603	20.3	17.2	1.8
2	水	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* ごま さとう だいずあぶら こめあぶら じゃがいも	にんじん ゴーヤ もやし たまねぎ えのきたけ オクラ	619	25.6	22.3	2.1
3	木	ごはん	牛乳	あじのみそやき ごまずあえ 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	きりぼしだいこん もやし コーン ほうれんそう にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	626	30.6	17.9	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 ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ぶたにく ウインナー	コッペパン こめあぶら でんぷん こめこ さとう マカロニ じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり レモン にんにく トマト	577	24.8	23.5	2.3
7	月	ごはん	牛乳	セルフのツナそぼろどん ゆかりあえ 三和産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 ごま じゃがいも	にんじん ごぼう コーン ピーマン もやし キャベツ あかしそ たまねぎ かぼちゃ えのきたけ	606	23.5	18.5	1.9
8	火	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 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 さやいんげん	637	25.3	20.8	1.8
9	水	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 でんぷん 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	610	24.4	18.4	1.8
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	620	24.8	16.8	2.1
11	金	こめこパン	牛乳	いちごジャム 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 いちごジャム さとう こめあぶら こめこ じゃがいも マカロニ	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	555	26.0	19.6	2.4
14	月	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 ぶたにく あぶらあげ だいず みそ	こめ ごま さとう でんぷん 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	590	23.2	18.6	1.7
15	火	むぎごはん	牛乳	セルフのビビンバ にくだんごとはるさめのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく とうふ	こめ おおむぎ はるさめ こめあぶら ごま さとう でんぷん ごまあぶら	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	605	24.5	20.2	1.9
16	水	ごはん	牛乳	【減塩（げんえん）の日こんだて】 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 でんぷん 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	626	24.4	22.1	1.8
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 でんぷん 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	642	26.7	20.1	1.6
18	金	ごはん	牛乳	【敬老（けいろう）の日こんだて】 さばのしょうがに あおだいずとわかめのあえもの こんさいときのこのみそしる	ぎゅうにゅう さば あおだいず わかめ あつあげ みそ	こめ さとう ごまあぶら ごま さつまいも	しょうが にんじん キャベツ ごぼう たまねぎ なましいたけ	633	28.0	21.5	1.9
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 でんぷん ごまあぶら さとう じゃがいも こめパンこ 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 ほうれんそう コーン	613	25.4	17.7	2.0
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 めぎすのだんごじる	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	596	27.0	18.0	2.0
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 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	632	25.6	19.9	1.9
29	火	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	599	23.5	15.0	2.0
30	水	ごはん	牛乳	ちくわのおかかマヨやき 三和産ずいきのいために さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう ちくわ かつおぶし あぶらあげ さつまあげ ぶたにく とうふ みそ	こめ ノエッグマヨネーズ* ごまあぶら さとう さつまいも	にんじん ずいき さやいんげん だいこん たまねぎ ながねぎ	606	22.2	17.1	2.1

一食平均エネルギー：610 Kcal

たんぱく質：25.0 g

脂質：19.2 g

食塩：1.9 g

※献立は、食材料の入荷状況や感染症対策等のため変更する場合があります。