

日 曜		献 立 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
8/25	火	カレーピラフ	牛乳	セルフのひまわりライス 夏野菜のミネストローネ	ツナ 牛乳 鶏肉 大豆 豚肉 ベーコン	米 大麦 ラード 砂糖 でんぷん 米粉 米油 じゃがいも	コーン 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー にんにく なす かぼちゃ トマト	760	30.0	21.7	2.3
26	水	ごはん	牛乳	野菜しゅうまい 中華サラダ かきたま八宝菜	牛乳 鶏肉 豚肉 なると 卵	米 ラード パン粉 砂糖 小麦粉 ごま油 米油 でんぷん	コーン にんじん 玉ねぎ ほうれん草 きゅうり キャベツ もやし 小松菜 干しいたけ メンマ にんにく ピーマン	749	28.7	21.8	2.5
27	木	ごはん	牛乳	プルコギ みそ豆ポテト キャベツの塩こうじスープ	牛乳 豚肉 大豆 みそ 厚揚げ うずら卵	米 春雨 米油 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく りんご キャベツ ほうれん草	767	31.2	21.8	2.4
28	金	ごはん	牛乳	セルフのツナそぼろ丼 ごまゆかり和え 夏野菜のみそ汁	牛乳 大豆 ツナ 厚揚げ みそ	米 米油 砂糖 ごま じゃがいも	にんじん コーン ピーマン きゅうり もやし キャベツ 赤しそ なす かぼちゃ オクラ	737	27.7	22.4	2.3
31	月	ごはん	牛乳	夏野菜と高野豆腐の揚げ煮 磯和え 豚汁	牛乳 大豆 高野豆腐 のり 豚肉 みそ	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま じゃがいも	かぼちゃ なす キャベツ きゅうり もやし にんじん 玉ねぎ こんにゃく しめじ	791	28.1	23.2	2.1
9/1	火	麦ごはん	牛乳	【食育の日献立： 災害にそなえよう】 ツナとコーンのカレー 乾物サラダ 角チーズ 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 ツナ 大豆 ひじき チーズ	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 ごま油 砂糖	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト コーン 切干大根 キャベツ	760	26.8	20.7	2.4
2	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 だいず	コッペパン 米油 砂糖	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 ぶどう なし みかん	751	28.3	20.0	2.8
3	木	ごはん	牛乳	ししゃものりマヨ焼き タマナーチャンプルー もずくとオクラのみそ汁	牛乳 ししゃも 青のり 厚揚げ ツナ 卵 もずく みそ	米 マヨネーズ 砂糖 米油 ごま じゃがいも	にんじん キャベツ 玉ねぎ えのきたけ オクラ	780	31.9	27.7	2.6
4	金	ごはん	牛乳	厚焼きたまご ごま酢和え 豆腐の旨煮	牛乳 卵 豚肉 豆腐	米 砂糖 ごま 米油 でんぷん ごま油	もやし にんじん ほうれん草 しょうが にんにく 玉ねぎ なす メンマ ピーマン	746	32.7	21.7	2.3
7	月	ゆで中華麺	牛乳	みそラーメンスープ 茎わかめの中華あえ ウインナーとコーンの 米粉むしパン	牛乳 豚肉 なると みそ 茎わかめ 豆乳 ウインナー	中華麺 米油 砂糖 ごま油 米粉 マヨネーズ	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ もやし にら キャベツ きゅうり コーン	778	30.3	19.5	2.7
8	火	ごはん	牛乳	ちくわのおかかマヨ焼き 切干大根のソース炒め じゃがいものカレーそぼろ煮	牛乳 ちくわ かつお節 さつま揚げ 豚肉 大豆 厚揚げ	米 マヨネーズ 米油 じゃがいも カレールウ 砂糖 でんぷん	にんじん キャベツ 切干大根 ピーマン 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん しょうが	788	28.2	21.8	2.5
9	水	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 さんまのからあげ 甘酢ソース もやしのナムル 名立野菜のみそワントンスープ	牛乳 さんま 豚肉 なると 豆腐 みそ	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま油 ワンタン	にんじん コーン 小松菜 もやし 玉ねぎ なす オクラ	791	28.7	27.4	2.1
10	木	麦ごはん	牛乳	セルフのビビンバ 中華風たまごスープ	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 かまぼこ 卵	米 大麦 米油 ごま 砂糖 ごま油 じゃがいも でんぷん	にんにく 切干大根 しらたき にんじん ほうれん草 もやし 玉ねぎ コーン	728	30.6	22.6	2.3
11	金	ごはん	牛乳	あじのみそ焼き ごま和え 肉じゃが	牛乳 あじ みそ 豚肉 厚揚げ	米 砂糖 ごま じゃがいも 米油	しょうが にんじん キャベツ ほうれん草 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん	753	36.7	20.1	2.2
14	月	ゆでうどん	牛乳	カレースープ 青のりポテトサラダ ごま豆	牛乳 豚肉 油揚げ 青のり 炒り大豆	ゆでうどん カレールウ でんぷん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま	にんじん 玉ねぎ しめじ ほうれん草 キャベツ コーン	803	32.9	23.8	2.0
15	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さめのから揚げ ごまケチャップソース 昆布あえ 名立野菜ののっぺい汁	牛乳 さめ 塩昆布 ちくわ 焼き豆腐	米 米粉 でんぷん 米油 砂糖 ごま じゃがいも	しょうが ほうれん草 もやし にんじん なす こんにゃく 干しいたけ オクラ	736	32.3	19.0	2.3
16	水	米粉パン	牛乳	チョコクリーム オムレツ ラタトゥイユ パスタ入り野菜スープ	牛乳 卵 ベーコン 大豆 豚肉	こめ粉パン さとう チョコクリーム 米油 米粉 じゃがいも スパゲティ	にんにく 玉ねぎ かぼちゃ ピーマン トマト キャベツ にんじん しめじ ブロッコリー	769	35.1	25.1	3.2
17	木	ごはん	牛乳	ホイコーロー ローストチーズポテト 中華風スープ	牛乳 豚肉 みそ チーズ 厚揚げ なると	米 ごま油 砂糖 でんぷん じゃがいも 米油 春雨	にんじん キャベツ ピーマン にんにく 玉ねぎ ほうれん草	734	29.7	19.5	2.2
18	金	ごはん	牛乳	【まごわやさしい献立】 さばのしょうが煮 青大豆とわかめのあえもの ごまみそ汁	牛乳 さば 青大豆 わかめ みそ	米 砂糖 ごま油 じゃがいも ねりごま ごま	大根 しょうが にんじん キャベツ 玉ねぎ なす えのきたけ ほうれん草	749	32.4	24.4	2.3
24	木	ごはん	牛乳	厚揚げのごまだれがけ なます南瓜の炒め煮 豚肉となすのみそ汁	牛乳 厚揚げ さつま揚げ 豚肉 大豆 みそ	米 ごま 砂糖 でんぷん 米油 ごま油 じゃがいも	にんじん もやし なますかぼちゃ さやいんげん 玉ねぎ なす	732	28.5	21.3	2.0
25	金	ごはん	牛乳	【十五夜献立】 手作り満月つくね にんじんきんぴら めぎすの団子汁	牛乳 豚肉 おから ひじき みそ 茎わかめ さつま揚げ めぎす 厚揚げ	米 パン粉 でんぷん ごま油 米油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 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 ごぼう 長ねぎ	749	32.3	20.7	2.3
28	月	麦ごはん	牛乳	中華あんかけライス いわしのカリカリ焼き ごまじょうゆあえ	牛乳 豚肉 なると うずら卵 いわし	米 大麦 米油 パン粉 でんぷん ごま油 砂糖 じゃがいも 玄米 ごま	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 干しいたけ メンマ キャベツ ピーマン もやし 小松菜 コーン	759	30.1	21.6	2.3
29	火	ごはん	牛乳	豚肉のスタミナ炒め 青のりローストポテト キャベツのみそ汁	牛乳 豚肉 みそ 青のり 厚揚げ 大豆	米 米油 砂糖 じゃがいも	にんにく にんじん 玉ねぎ にら キャベツ えのきたけ オクラ	767	31.2	22.5	2.0
30	水	カレー 麦ごはん	牛乳	名立野菜のハヤシライス わかめのサラダ 豆乳パンナコッタ	牛乳 豚肉 うずら卵 わかめ 豆乳	米 大麦 米油 じゃがいも 砂糖 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 いちご	772	26.5	20.0	2.2