

実施日		献立名	材 料 名			栄 養 価	
日	曜		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー たんぱく質	
8/28	月	牛乳 カレーライス じゃこサラダ 梨	牛乳、鶏肉、レンズまめ、ちりめんじゃこ	精白米、米粒麦、油、米粉、じゃがいも、白ごま、さとう、ごま油	にんにく、たまねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、なし	617 kcal 23.9 g	
29	火	牛乳 ご飯 八宝菜 のり塩ポテトビーンズ	牛乳、豚肉、いか、えび、大豆、あおのり	精白米、米粒麦、油、さとう、でんぷん、ごま油、じゃがいも	しょうが、にんにく、長ねぎ、きくらげ、干ししいたけ、にんじん、たけのこ、たまねぎ、はくさい、チンゲンサイ	593 kcal 26.7 g	
30	水	牛乳 鮭ご飯 車麴と野菜のうま煮 大根ひじきサラダ	牛乳、甘塩鮭、刻みのり、鶏肉、かつおけずり節、ひじき、油揚げ	精白米、米粒麦、ごま、油、こんにゃく、じゃがいも、さとう、焼きふ、白ごま	ごぼう、にんじん、さやいんげん、だいこん、キャベツ、きゅうり、むきえだまめ、たまねぎ	628 kcal 25.1 g	
31	木	☆【野(8)菜(31)の日の献立】 牛乳 ツナと夏野菜のトマトスパゲティ バジルドレッシングサラダ おひさまゼリー	牛乳、ツナ	油、スパゲッティ、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、ホールトマト、なす、ズッキーニ、こまつな、もやし、キャベツ、りんご、バジル、オレンジジュース	647 kcal 25.2 g	
9/1	金	☆【防災の日の献立】 牛乳 ご飯 焼き魚 乾物と野菜のお浸し すいとん	牛乳、さば、ひじき、かつおけずり節、油揚げ、豆乳	精白米、米粉、でんぷん	切干し天根、もやし、ホールコーン、キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、干ししいたけ、はくさい、こまつな	681 kcal 30.7 g	
4	月	牛乳 ツナコーンピラフ さつまいもチップスサラダ トマトスープ	牛乳、ツナ、鶏肉	精白米、米粒麦、油、さつまいも、さとう	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム缶、ホールコーン、赤パプリカ、こまつな、キャベツ、もやし、セロリー、にんじん、ホールトマト	578 kcal 22.1 g	
5	火	牛乳 きんぴらドッグ ポトフ りんご	牛乳、豚肉、ピザ用チーズ、鶏肉	コッペパン、油、さとう、ごま油、白ごま、じゃがいも	ごぼう、にんじん、にんにく、セロリー、たまねぎ、キャベツ、りんご	615 kcal 28.8 g	
6	水	牛乳 ご飯 魚の塩麹焼き 野菜の胡麻和え さつまいものみそ汁	牛乳、さごし、塩こうじ、かつおけずり節、みそ	精白米、米粒麦、さとう、ごま油、白ごま、白練りごま、さつまいも	ほうれんそう、もやし、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、こまつな	573 kcal 27.0 g	
7	木	牛乳 和風きのこスパゲッティ 海藻サラダ 黒砂糖蒸しパン	牛乳、ベーコン、豚肉、かつおけずり節、海藻ミックス、豆乳	スパゲッティ、油、さとう、ごま油、小麦粉、黒砂糖	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、しめじ、干ししいたけ、えのきたけ、ピーマン、もやし、キャベツ、レーズン	683 kcal 26.7 g	
8	金	☆【重陽の節句の献立】 牛乳 菊花ずし 竹輪の二色揚げ 冬瓜のすまし汁	牛乳、出し昆布、鶏肉、焼き竹輪、あおのり、かつおけずり節	精白米、さとう、油、小麦粉	れんこん、にんじん、かんぴょう、干ししいたけ、菊のり、さやいんげん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、とうがん、長ねぎ、チンゲンサイ	620 kcal 26.9 g	
11	月	牛乳 ご飯 魚の葱みそ焼き 野菜の胡麻酢和え けんちん汁	牛乳、白身魚、みそ、鶏肉、かつおけずり節、油揚げ、豆腐	精白米、米粒麦、さとう、白すりごま、油、こんにゃく	しょうが、長ねぎ、キャベツ、グリーンアスパラガス、にんじん、ごぼう、だいこん、こまつな	592 kcal 29.4 g	
12	火	牛乳 キャロットライス豆乳クリームソース トマトドレッシングサラダ 梨	牛乳、鶏肉、豆乳、いんげんまめ	精白米、米粒麦、バター、油、さとう	にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、にんにく、赤パプリカ、パセリ、キャベツ、きゅうり、もやし、トマト、なし	586 kcal 22.5 g	
13	水	牛乳 赤じそご飯 かぼちゃのコロッケ キャベツのサラダ 豆腐とねぎのみそ汁	牛乳、鶏ひき肉、かつおけずり節、豆腐、みそ	精白米、米粒麦、白ごま、じゃがいも、油、ポテトフレーク、米粉、パン粉、さとう	赤じそ、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、こまつな、長ねぎ	644 kcal 21.9 g	
14	木	牛乳 黒砂糖パン ポテトミートグラタン 野菜たっぷりスープ	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、大豆、ピザ用チーズ、鶏肉	黒砂糖パン、油、じゃがいも、さつまいも	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム缶、ホールトマト、パセリ、えのきたけ、にんじん、キャベツ、こまつな	591 kcal 26.9 g	
15	金	牛乳 深川めし ちぐさ焼き なめこ汁	牛乳、あさりむきみ、油揚げ、かつおけずり節、鶏ひき肉、ひじき、卵、豆腐、みそ	精白米、米粒麦、油、さとう	ごぼう、にんじん、しょうが、さやいんげん、たけのこ、ほうれんそう、なめこ、長ねぎ、こまつな	573 kcal 29.0 g	
19	火	牛乳 はちみつレモントースト チリコンカン ツナサラダ	牛乳、ベーコン、豚ひき肉、鶏ひき肉、大豆、白いんげん、ツナ	食パン、バター、はちみつ、さとう、油、じゃがいも	レモン、たまねぎ、にんじん、にんにく、ホールトマト、マッシュルーム、パセリ、こまつな、キャベツ、だいこん	582 kcal 23.9 g	
20	水	牛乳 じゃこわかめご飯 鶏肉じゃが 和風おろしサラダ	牛乳、ちりめんじゃこ、わかめ、鶏肉、かつおけずり節	精白米、米粒麦、白ごま、油、つきこんにゃく、じゃがいも、さとう	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、キャベツ、もやし、こまつな、だいこん、しょうが	591 kcal 22.5 g	
21	木	牛乳 ご飯 マーボー豆腐 じゃがいもの中華風胡麻和え	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、豆腐	精白米、米粒麦、油、さとう、でんぷん、ごま油、じゃがいも、油、白ごま	にんにく、しょうが、たけのこ、にんじん、干ししいたけ、長ねぎ、にら、もやし、きゅうり	612 kcal 26.3 g	
22	金	☆【彼岸の献立】 牛乳 わかめうどん 野菜のおかか梅肉和え きな粉おはぎ	牛乳、かつおけずり節、鶏肉、油揚げ、わかめ、粉かつお、きな粉	冷凍うどん、油、さとう、精白米	干ししいたけ、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、ねり梅	601 kcal 27.5 g	
25	月	牛乳 ジャンバラヤ コールスローサラダ クラムチャウダー	牛乳、鶏肉、調理用牛乳、白いんげん、あさりむきみ、生クリーム	精白米、米粒麦、油、さとう、じゃがいも、バター、米粉	トマトジュース、にんにく、セロリー、たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、ホールトマト、赤パプリカ、黄ピーマン、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、パセリ	591 kcal 24.3 g	
26	火	牛乳 ジャーチャー麺 切干大根の中華風サラダ あんにんどうふ	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、大豆、みそ、調理用牛乳、豆乳	油、むし中華めん、ごま油、さとう、でんぷん	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、干ししいたけ、長ねぎ、切干し大根、もやし、きゅうり、ホールコーン、みかん缶、黄桃缶、パイン缶	608 kcal 24.2 g	
27	水	牛乳 ご飯 肉豆腐 みそドレサラダ	牛乳、豚肉、豆腐、みそ	精白米、米粒麦、つきこんにゃく、さとう、油、ごま油	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、だいこん、キャベツ、こまつな	578 kcal 22.9 g	
28	木	牛乳 コッペパン タンドリーフィッシュ じゃがいもと野菜のサラダ 卵ととうもろこしのスープ	牛乳、白身魚、プレーンヨーグルト、卵	コッペパン、油、じゃがいも、さとう、でんぷん	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、クリームコーン	551 kcal 25.9 g	
29	金	☆【十五夜の献立】 牛乳 十五夜炊き込みご飯 焼きししゃも 大根と小松菜のみそ汁 黄金のお月見団子	牛乳、鶏肉、油揚げ、大豆、ししゃも、かつおけずり節、みそ、豆腐	精白米、油、さとも、さとう、白玉粉、でんぷん	にんじん、しめじ、さやいんげん、たまねぎ、えのきたけ、だいこん、チンゲンサイ、かぼちゃ	585 kcal 28.1 g	