

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 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
8/28	月	ごはん	牛乳	しろみぎかなのチリソース なますかぼちゃチャンプルー ゆうがおのスープ	牛乳 たら ベーコン 豆腐 なると	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま	長ねぎ しょうが にんにく キャベツ にんにく きくらげ ピーマン 夕顔 なますかぼちゃ えのきたけ たまねぎ	591	25.6	14.9	2.2
8/29	火	ごはん	牛乳	ゴロゴロやさいのハッシュドボーク コンとえだまめのサラダ アップルシャーベットの	牛乳 豚肉 大豆ペースト	米 じゃがいも 油 ハヤシルウ 砂糖	にんじん たまねぎ かぼちゃ エリンギ にんにく トマト 枝豆 キャベツ きゅうり コーン りんご	678	21.9	19.7	2.1
8/30	水	ごはん	牛乳	さばのみそだれかけ ごまあえ ぐだくさんじる	牛乳 さば みそ 豚肉 厚揚げ	米 砂糖 片栗粉 ごま じゃがいも	しょうが もやし ほうれん草 にんじん だいこん えのきたけ 長ねぎ	688	27.2	26.8	1.8
8/31	木	ごはん	牛乳	くるまぶとなつやさいのあげに かおりあえ もずくのみそしる	牛乳 豚肉 豆腐 もずく みそ 大豆ペースト	米 麩 片栗粉 油 砂糖	しょうが かぼちゃ なす キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ たまねぎ 青じそ さやいんげん	666	23.7	22.0	1.8
1	金	まるパン	牛乳	セルフのチーズハンバーガー コールスローサラダ やさいスープ とうもろこし	牛乳 チーズ ウインナー 鶏肉 豚肉 大豆 (ハンバーグ)	パン 砂糖 油 じゃがいも 豚脂 片栗粉 (ハンバーグ)	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ はくさい チンゲン菜 ブロッコリー とうもろこし トマト にんにく しょうが (ハンバーグ)	656	28.8	25.1	2.0
4	月	きゅう きゅう カレー	牛乳	にたまご きりぼしだいこんサラダ チーズ もものかんづめ	牛乳 卵 わかめ チーズ	砂糖 油 米 じゃがいも 水あめ (救給カレー)	切干大根 きゅうり コーン 黄桃 にんじん しめじ トマト たまねぎ (救給カレー)	600	19.0	30.3	2.5
5	火	ごはん	牛乳	かぼちゃコロッケ ひじきののもの キャベツのかきたまじる	牛乳 ひじき ツナ 豆腐 卵 豚肉 (コロッケ)	米 油 砂糖 片栗粉 小麦粉 じゃがいも ライ麦粉 小麦粉 パン粉 (コロッケ)	にんじん しらたき モロッコ たまねぎ キャベツ ほうれん草 かぼちゃ	649	23.9	19.7	1.9
6	水	ソフトめん	牛乳	ビーンズミートソース かいそうサラダ	豚肉 大豆 チーズ のむヨーグルト わかめ 昆布 茎わかめ ふのり 赤すじのり	ソフト麺 油 米粉 砂糖	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト きゅうり もやし コーン マッシュルーム	611	26.9	11.1	2.3
7	木	ごはん	牛乳	しろみぎかなのやくみソース なめたけあえ じゃがいものみそしる	牛乳 メルルーサ 油揚げ 豆腐 みそ 大豆ペースト	米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	長ねぎ しょうが にんにく 小松菜 キャベツ にんじん えのきたけ だいこん たまねぎ	610	25.1	17.2	1.9
8	金	ごはん	牛乳	やさしいシュウマイ なますかぼちゃのちゅうかあえ なつやさいのマーボー豆腐	牛乳 豆腐 豚肉 みそ 鶏肉 大豆 (シュウマイ)	米 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉 小麦粉 パン粉 (シュウマイ)	もやし きゅうり なますかぼちゃ きくらげ たまねぎ ビーマン しょうが にんにく ズッキーニ 黄ピーマン トマト 干ししいたけ コーン にんじん ほうれん草 (シュウマイ)	604	23.6	17.2	1.8
11	月	ごはん	牛乳	あつあげのねぎみそあんかけ キャベツのごまネーズあえ ワントンスープ	牛乳 厚揚げ 豚肉 みそ なると	米 油 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ ごま ワンタン	しょうが 長ねぎ キャベツ にんじん しめじ ほうれん草 コーン もやし メンマ たまねぎ には	620	22.7	20.6	1.9
12	火	ごはん	牛乳	セルフのチンジャオロースーどんぶり ローストポテト トマトとたまごのスープ	牛乳 豚肉 豆腐 卵	米 砂糖 油 オリーブ油 片栗粉 じゃがいも	にんにく たけのこ たまねぎ ビーマン 黄ピーマン 赤ピーマン トマト にんじん 長ねぎ ほうれん草	639	25.3	19.8	1.9
13	水	ちゅうか めん	牛乳	わかめラーメンスープ まめいりだいがくも きりぼしだいこんのナムル	牛乳 豚肉 なると わかめ 大豆	中華麺 さつまいも 片栗粉 油 砂糖 水あめ 黒ごま ごま油	メンマ にんじん はくさい 長ねぎ コーン 切干大根 ほうれん草 きゅうり もやし	651	26.2	12.2	3.4
14	木	ごはん	牛乳	ぶたにくのBBQソースいため ごまふうみあえ えのきのみそしる	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 大豆ペースト	米 油 砂糖 ごま 片栗粉 ごま油	たまねぎ ビーマン 赤ピーマン にんにく にんじん ほうれん草 もやし だいこん 小松菜 ブラウンえのきたけ	634	25.6	20.7	1.9
15	金	ごはん	牛乳	めぎすのからあげ たくあんあえ とんじる	牛乳 めぎす 豚肉 豆腐 みそ 大豆ペースト	米 油 ごま じゃがいも 米粉	キャベツ もやし きゅうり たくあん にんじん たまねぎ だいこん こんにやく	602	25.2	17.4	2.0
19	火	ごはん	牛乳	セルフのデミカツどんぶり あさづけ とうふのすましじる	牛乳 豆腐 かまぼこ 豚肉	米 油 砂糖 小麦粉 パン粉	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり たけのこ えのきたけ 長ねぎ ほうれん草 グリーンピース	656	28.0	18.4	2.2
20	水	ごはん	牛乳	あつあげのすぶたふういため わかめをたつぷりたべチャイナ たまごスープ	牛乳 厚揚げ 豚肉 わかめ なると 卵	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんじん たまねぎ たけのこ ビーマン キャベツ もやし きゅうり はくさい ほうれん草 えのきたけ	604	24.4	18.0	2.3
21	木	むぎごはん	牛乳	きのごカレー こんにやくいりサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	米 麦 油 じゃがいも 砂糖 カレールウ	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ マッシュルーム しょうが にんにく りんご こんにやく キャベツ きゅうり 赤ピーマン	668	21.5	18.0	2.5
22	金	ごはん	牛乳	いかのみそやき こんぶあえ ぶたじゃがなんばんに	牛乳 いか みそ 昆布 豚肉 青大豆	米 油 ごま じゃがいも 砂糖	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん 小松菜 もやし たまねぎ ごぼう しらたき	611	30.3	14.0	2.1
25	月	ごはん	牛乳	ししやものどりマヨやき ごもくきんぴら あつあげとごまつなのスープ	牛乳 ししやも 厚揚げ 豚肉 さつま揚げ	米 マヨネーズ 油 砂糖	れんこん ごぼう にんじん こんにやく たまねぎ 小松菜 さやいんげん	623	27.8	20.0	2.1
26	火	ごはん	牛乳	ぶたにくとだいずのあげに ごまつなのおひたし とうふとわかめのみそしる	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 わかめ みそ	米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	しょうが 小松菜 キャベツ 赤ピーマン もやし にんじん たまねぎ えのきたけ	699	28.7	24.3	2.0
27	水	ごはん	牛乳	さけのおこうじやき いそあえ おつきみだんごじる じゅうごやデザート	牛乳 さけ 油揚げ のり 寒天 (デザート)	米 ごま さといも 白玉団子 砂糖 水あめ 油 (デザート)	ほうれん草 もやし コーン にんじん はくさい 長ねぎ みかん レモン (デザート)	667	25.5	18.5	1.7
28	木	ごはん	牛乳	にくだんごのてりやきソース だいこんサラダ さつまいものみそしる	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ 大豆ペースト 豚肉 大豆 (肉団子)	米 はちみつ 油 砂糖 さつまいも 米パン粉 片栗粉 (肉団子)	だいこん きゅうり にんじん コーン たまねぎ ごぼう こんにやく 長ねぎ しょうが にんにく (肉団子)	663	24.4	20.7	2.2
29	金	こめこパン	牛乳	スペインふうオムレツ グリーンナッツサラダ しろいんげんまめチャウダー ブルーベリージャム	牛乳 白いんげん豆 ベーコン 調製豆乳 卵 鶏肉 (オムレツ)	米粉 パン 砂糖 油 アーモンド 米粉 じゃがいも ブルーベリージャム 片栗粉 (オムレツ)	きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん しめじ コーン ブロッコリー ほうれん草 (オムレツ)	671	28.1	24.3	2.6

一食平均エネルギー：640 Kcal

たんぱく質：25.4 g

脂質：19.6 g

食塩：2.1 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。