

日	曜日	献立名		食品名(材料名)						中・栄養価			
		主食	牛乳	おかず	血や肉や骨になるもの		体の調子を整えるもの		働く力や熱になるもの		エネルギー	たんぱく質	脂質
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
27	月	ごはん	牛乳	肉じゃが キャベツと油揚げの甘酢あえ 味つけのり	牛肉 油あげ	牛乳 味つけのり	にんじん	こんにやく たまねぎ キャベツ きゅうり すだち	米 じゃがいも さとう	油	734	24.1	14.4
28	火	コッペパン	牛乳	八宝菜 大学いも いちごジャム	ぶた肉 うずら卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ ヤングコーン はくさい しいたけ	パン でんぶん さつまいも さとう 水あめ いちごジャム	油 ごま	830	29.1	26.2
29	水	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 かぼちゃのそぼろ煮 白桃ゼリー	さばのみそ煮 豚ひき肉	牛乳	かぼちゃ にんじん	しょうが おからこんにやく たまねぎ こんにやく	米 さとう でん ぶん 白桃ゼリー	油	808	25.9	19.9
30	木	切り込み コッペパン	牛乳	あらびきボークウィンナ- ゆで野菜 ケチャップソース コーンポタージュ	ボークウィンナ- ベー コン いんげん豆	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ コーン たまねぎ	パン じゃがいも	油	757	28.1	25.4
31	金	ごはん	牛乳	つくねの照り焼き しゃっきりごまあえ 夏野菜のみそ汁	とりつくね 豆腐 みそ 油あげ	牛乳	チンゲンサイ にん じん ねぎ かぼちゃ	もやし れんこん たまねぎ なす	米 さとう でん ぶん	ごま	746	28.1	17.5
3	月	ピピンバ (麦ごはん)	牛乳	肉みそ ナムル ナムルドレッシング 春雨スープ	牛肉 みそ たまご ベーコン	牛乳	にんじん	しょうが にんにく もやし きゅうり たまねぎ	米 麦 さとう はるさめ	油 ドレッシング(ご ま)	771	28.0	23.7
4	火	アップル パン	牛乳	クリスピー白身魚フライ 野菜炒め 黒糖ビーンズ	ホキフライ ぶた肉 大豆	牛乳	ピーマン にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ ヤングコーン	アップルパン	油	738	31.7	23.1
5	水	ごはん	牛乳	マーボーなす ポークしゅうまい 中華サラダ 香味中華ドレッシング	豚ひき肉 みそ ポークしゅうまい サラダチキン	牛乳	にんじん	しょうが にんにく なす おからこんにやく たまね ぎ たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり	米 さとう でんぶん	油 ドレッシング(ご ま)	802	31.5	20.7
6	木	コッペパン	牛乳	かぼちゃの豆乳グラタン ごぼうとひじきのサラダ ごまドレッシング たまごスープ	かぼちゃ豆乳グラタン ベーコン たまご	牛乳 ひじき	にんじん パセリ	コーン ごぼう たまねぎ	パン じゃがいも	ドレッシング(ご ま)	734	25.7	27.9
7	金	ナン	牛乳	キーマカレー マカロニサラダ バックマヨネーズ	豚ひき肉 レンズ豆 いんげん豆 ツナ	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ おからこんにやく コーン えだ豆 キャベツ きゅうり	ナン マカロニ	油 マヨネーズ	735	30.8	28.2
10	月	炊き込み ごはん	牛乳	甘酢あえ なめこ汁 お米deさつまいもと栗のタルト	とり肉 油あげ みそ 豆腐	牛乳	にんじん ねぎ	こんにやく ごぼう えだ豆 キャベツ もやし れんこん なめこ	米 さとう さつまいもと 栗のタルト	油	753	27.8	19.4
11	火	コッペパン	牛乳	オムレツ 野菜サラダ じゃがいものスープ煮 レーズンクリーム	オムレツ ポークウィンナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも	ドレッシング(レズ ン クリーム)	784	28.3	32.1
12	水	ごはん	牛乳	きんぴらごぼう ポテとお米のささみカツ そえ野菜 バックソース	牛肉 さつまい ポテとお米のささみカツ	牛乳 荳わかめ	にんじん	こんにやく ごぼう キャベツ	米 さとう	油 ごま ごま油	783	28.5	20.1
13	木	黒糖パン	牛乳	ハンバーグのラウトウイユソ かぼちゃのポタージュ	ハンバーグベーコン	牛乳	ピーマン にんじん かぼちゃ パセリ トマト	たまねぎ なす にんにく	黒糖パン さとう	オリブ油 油	815	29.0	26.7
14	金	ごはん	牛乳	高野豆腐の卵とじ さばの塩焼き バックすだち	とり肉 さば たまご 高野豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ しいたけ すだち	米 さとう おさつスティック	油	821	39.5	26.2
18	火	コッペパン	牛乳	焼きビーフン 小松菜まんじゅう アーモンド	ぶた肉 小松菜まんじゅう	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし	コッペパン ビーフン	油 アーモンド	746	31.8	24.6
19	水	ごはん	牛乳	とり肉のすだちソースあえ きゅうりの香り漬け さつまいものみそ汁	とり肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが きゅうり たまねぎ すだち	米 さとう でんぶん さつ まいも	油 ごま油	855	36.2	22.6
20	木	コッペパン	牛乳	肉団子 ブロッコリー 中華コンソープ チョコ大豆	肉団子 豆腐 たまご	牛乳	ブロッコリー にんじ ん パセリ	コーン しいたけ たまねぎ	パン でんぶん	ドレッシング チョコ大豆	737	29.6	28.0
21	金	麦ごはん	牛乳	ポークハヤシシチュー ハムときゅうりのサラダ ドレッシング	ぶた肉 いんげん豆 チキンハム	牛乳	にんじん	しめじ たまねぎ えだ豆 きゅうり コーン	米 麦	油 ドレッシング	773	28.2	21.2
25	火	さつまいも パン	牛乳	ポークビーンズ ももとカクテルゼリーあえ	ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん パセリ トマト	にんにく たまねぎ しめじ もも	さつまいもパン じゃがいも さとう ゼリー ナタデココ	油	754	28.1	19.1
26	水	ごはん	牛乳	焼き魚 すだち おひたし ふしめん汁	さわら 油あげ	牛乳	にんじん ねぎ	すだち キャベツ きゅうり なす しいたけ たまねぎ	米 さとう ふしめん		720	30.6	15.2
27	木	コッペパン	牛乳	れんこんミンチカツ ゆで野菜 さつまいものシチュー	れんこん ミンチカツ とり肉 いんげん豆	牛乳	にんじん	キャベツ コーン たまねぎ しめじ	パン さつまいも	ドレッシング 油	807	30.5	24.8
28	金	ごはん	牛乳	若とりとこんにやくのみそ煮 ごま酢あえ のり佃煮	とり肉 みそ 厚あげ チキンハム	牛乳 のり佃煮	にんじん	しょうが こんにやく たけのこ キャベツ きゅうり ごぼう	米 さとう	油 ごま ごま油	765	31.8	17.7

◎1人当たりの個数

日	曜日	食品名	幼	小	中
5	水	ポークしゅうまい	2個	2個	3個
18	火	小松菜まんじゅう	1個	1個	2個
19	水	鶏肉のすだちソースあえ	2個	2個	3個
20	木	肉団子	2個	2個	2個

◎材料の購入その他の理由による変更をご了承ください。  
 ◎8月28日(火)の八宝菜には、うずら卵が入っています。  
 のどに詰まらせないよう気を付けてお召上がりください。  
 ◎9月18日(火)のアーモンドは、のどに詰まらせないよう  
 気を付けてお召上がりください。

830 kcal	エネルギー 13~30%	たんぱく質 20~30%
-------------	-----------------	-----------------