



献立表



日	曜日	献立名	牛乳	主な使用食品とその働き			エネルギー たんぱく質	メモ
				赤の食品 血や肉になる	黄の食品 熱や力の元になる	緑の食品 体の調子を整える		
8/28	水	かてうどん (つけめん) ちくわのごまあげ		ぎゅうにゅう・ぶたにく あぶらあげ・ちくわ きわかめ	うどん・こむぎこ でんぷん・あぶら ごまあぶら・さとう ごま	しいたけ・えのきたけ だいこん・ねぎ こまつな・にんじん もやし・きゃべつ	567kcal 23.7g	8月31日 <野菜の日> 「もっと知って食べてほしい」との願いから 「野菜の日」とされています。 野菜には体によい成分が多く含まれています。 野菜を食べることで体内のバランスが整い健康維持に役立ちます。 1日早いですが、8月30日は野菜をたっぷり使ったメニューです。
29	木	ミックスビビンバ トックスーフ シュガーアーモンド		ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく・あぶらあげ たまご	こめ・むぎ・トック アーモンド・ごま あぶら・ごまあぶら さとう	しょうが・にんにく・たけのこ にんじん・もやし・こまつな しいたけ・はくさい にら・ねぎ	592kcal 25.3g	9月1日 <防災の日> 9月1日は防災の日です。 もしもの時のために食料などを備蓄して いますか？これを機会に家族で備蓄するもの を決めたり、期限切れが ないかを確認したりしましょう。
30	金	ひのっこベジかつライス たまごスープ フルーツ (なし)		ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく・だいず たまご	こめ・じゃがいも でんぷん・あぶら	にんにく・にんじん・たまねぎ あかピーマン・れんこん・えのきたけ しいたけ・トマト・コーン・しめじ なす・チンゲンサイ・なし	589kcal 23.5g	
9/2	月	わかめごはん ししゃものサクサクあげ きりぼしだいこんのにつけ とんじる		ぎゅうにゅう・ぶたにく あおのり・ししゃも・だいず わかめ・さつまあげ・みそ あぶらあげ・とうふ	こめ・むぎ じゃがいも・こんにやく あぶら・こむぎこ ごま・さとう	しょうが・にんじん きりぼしだいこん・ごぼう だいこん・ねぎ	583kcal 27.4g	
3	火	トマトリソット とりにくのカレーふうみゃき やさしいソテー		ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく・ベーコン	こめ・こむぎこ しょうしんこ・あぶら	たまねぎ・にんじん いんげん・トマト コーン・こまつな きゃべつ	574kcal 25.2g	
4	水	セサミトースト バジルポテト ベーコンときゃべつのポトフ		ぎゅうにゅう・ベーコン ウインナー・ひよこまめ	パン・じゃがいも バター・あぶら ごま・さとうさとう	たまねぎ・にんじん きゃべつ・とうが パセリ・セロリ	589kcal 24.9g	
5	木	ごはん アジフライ ごしきあえ みぞしる (はくさい・あぶらあげ)		ぎゅうにゅう・あじ あぶらあげ・みそ	こめ・パンこ こむぎこ・ごま ふ・あぶら	こまつな・にんじん きゃべつ・コーン はくさい・ねぎ もやし・なす	601kcal 28.3g	
6	金	チャーハン あつあげとポテトのチリソース ワンタンスープ		ぎゅうにゅう・ぶたにく あつあげ・なると	こめ・じゃがいも あぶら・ごまあぶら でんぷん・しょうしんこ さとう・ワンタンのかわ	しょうが・たまねぎ・ねぎ たけのこ・にんじん・しいたけ にんにく・もやし・はくさい こまつな	571kcal 24.9g	
9	月	きっかごはん おかしいりつこねゃき こまつなのじゅあえ みぞしる (とうふ・あぶらあげ)		ぎゅうにゅう・とりにく おから・ひじき・たまご ちりめんじゃこ・かつおぶし とうふ・あぶらあげ・みそ	こめ・もちごめ さつまいも・じゃがいも でんぷん・さとう	しょうが・たまねぎ こまつな・きゃべつ にんじん・ねぎ	562kcal 25.1g	
10	火	あしたはパン トマトシチュー マカロニいりサラダ		ぎゅうにゅう・ぶたにく ベーコン・なまクリーム	パン・じゃがいも マカロニ・バター こむぎこ・あぶら さとう	にんにく・しょうが・にんじん たまねぎ・マッシュルーム トマト・きゃべつ・きゅうり セロリ・パセリ・コーン	609kcal 22.8g	
11	水	みぞラーメン (つけめん) ポテトチップス		ぎゅうにゅう・ぶたにく なると・みそ	ちゅうかめん・じゃがいも あぶら・さとう	にんにく・しょうが ねぎ・もやし コーン・みずな にんじん	569kcal 24.3g	
12	木	ごはん あつあげのごまだれかけ きんときまめのあまに かんぴょうのたまごじしる		ぎゅうにゅう・たまご あつあげ・きんときまめ	こめ・しょうしんこ でんぷん・あぶら ごま・さとう	しょうが・かんぴょう にんじん・しめじ しいたけ・こまつな ねぎ	595kcal 23.4g	
13	金	おぎごはん やきざかな (あましおさけ) ちくぜんに みぞしる (ふ・わかめ)		ぎゅうにゅう・とりにく さけ・うずらたまご とうふ・わかめ みそ	こめ・むぎ じゃがいも・こんにやく ふ・あぶら さとう	しょうが・にんじん ごぼう・しいたけ えのきたけ・ねぎ たけのこ・いんげん	570kcal 29.1g	
16	月	敬老の日						
17	火	ごはん いかのアーモンドだれかけ きんぴらに つきみじる		ぎゅうにゅう・とりにく いか	こめ・さといも・しらたまご こんにやく・アーモンド こむぎこ・でんぷん あぶら・ごまあぶら・さとう	ごぼう・しいたけ れんこん・かぼちゃ だいこん・こまつな にんじん・ねぎ	577kcal 25.5g	
18	水	こうやどうふのぞほろごはん ししゃものカレーふうみあげ 千げふうみぞしる フルーツ (なし)		ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく・ししゃも とうふ・こうやどうふ みそ	こめ・じゃがいも こむぎこ・でんぷん あぶら・さとう こんにやく	にんじん・しいたけ・ねぎ しょうが・ごぼう・たまねぎ だいこん・はくさい・はくさいキムチ とうがな・こまつな・なし	562kcal 24.7g	
19	木	スパゲッティナポリタン こざかないりかいそうサラダ ヨーグルトポムポム		ぎゅうにゅう・ぶたにく ベーコン・ウインナー わかめ・きわかめ・たまご しらすぼし・ヨーグルト	スパゲッティ・こむぎこ バター・あぶら さとう	にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・モロギ・ピーマン マッシュルーム・トマト きゅうり・コーン・りんご	601kcal 25.1g	
20	金	さんまのかほやきどん やさしいアーモンドあえ やさしいみぞしる		ぎゅうにゅう・さんま みそ	こめ・じゃがいも アーモンド・こむぎこ でんぷん・ごま あぶら・さとう	しょうが・ほうれんそう きゃべつ・にんじん もやし・だいこん・とうが たまねぎ・こまつな・なす	601kcal 24.7g	
23	月	振替休日 (秋分の日)						
24	火	きのこうどん (つけめん) だいがくいも		ぎゅうにゅう・とりにく あぶらあげ・きわかめ	うどん・さつまいも あぶら・ごまあぶら はちみつ・さとう ごま	しいたけ・にんじん・なめこ しめじ・えのきたけ・ねぎ だいこん・こまつな きゃべつ・もやし	599kcal 20.1g	
25	水	カレーライス やさしいとまめのサラダ フルーツ (りんご)		ぎゅうにゅう・ぶたにく ツナ・ひよこまめ	こめ・じゃがいも バター・こむぎこ あぶら・さとう	にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・トマト きゃべつ・きゅうり コーン・セロリ・りんご	597kcal 23.4g	
26	木	おぎごはん さかなのやくみソースかけ はくさいのさあえ みぞしる (さといも)		ぎゅうにゅう・あつあげ メルルーサ・かつおぶし みそ	こめ・むぎ・さといも しょうしんこ・でんぷん ごま・あぶら こんにやく・さとう	にんにく・しょうが にんじん・ごぼう ねぎ・はくさい だいこん	581kcal 25.9g	
27	金	ソフトフランスパン ポテトえびグラタン コンソメジュリアンスープ		ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく・ベーコン えび・チーズ	パン・じゃがいも バター・こむぎこ パンこ・あぶら	にんじん・たまねぎ・トマト いんげん・セロリ きゃべつ・パセリ	614kcal 24.5g	
30	月	ガーリックライス やさしいりょうみレツ ピーマンとやさしいのすー		ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく・ちりめんじゃこ ベーコン・たまご チーズ	こめ・じゃがいも ピーマン・バター あぶら・さとう	にんにく・パセリ・たまねぎ にんじん・いんげん・セロリ しいたけ・はくさい・こまつな ねぎ・トマトジュース	589kcal 23.8g	