

8月9月分予定献立表

日(曜)	献立名(★新献立)			主な食品						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)				
	主食	牛乳	おかず	赤のたべもの 主に血や肉となる		黄色のたべもの 主に熱や力となる食品		緑のたべもの 主に体の調子を整える						
8月 30(水)	麦ごはん		マーボー豆腐 春雨サラダ	牛乳 豆腐	ぶた肉 みそ	米 麦 砂糖	片栗粉 油 はるさめ ごま油 ごま	にんじん しょうが にんにく	だけのこ たまねぎ しいたけ きゅうり ねぎ もやし	キャベツ	608 24.6			
31(木)	うま煮丼 (麦ごはん)		夏野菜のからあげ	牛乳 ぶた肉	いか えび	米 麦 砂糖	米粉 油 片栗粉 小麦粉	チンゲンサイ にんじん かぼちゃ	しょうが きくらげ しいたけ	キャベツ たまねぎ しいたけ	えだまめ にがうり	614 28.5		
9月 1(金)	ライスボール		豆乳クリームシチュー ひじきのマリネ	牛乳 とり肉 ひじき	豆乳 白いんげん豆	ライスボール 小麦粉 砂糖	油 じゃがいも バター	にんじん たまねぎ だいこん	きゅうり マッシュルーム	季節のたべもの		614 20.8		
4(月)	ソイ丼 (麦ごはん)		ごまだれサラダ★	牛乳 だいず	ぶた肉 ベーコン	米 小麦粉	砂糖 油 ごま油 ごま	にんじん きゅうり キャベツ	もやし しゅんぎく さやいんげん			585 22.9		
5(火)	チャーハン		あげぎょうざ トック 中華風こんにゃくサラダ	牛乳 焼き豚	ぎょうざ とり肉	米 こんにゃく ごま油	油 トック	ピーマン にんじん にら	たまねぎ だけのこ ねぎ	きゅうり もやし にんにく			638 22.7	
6(水)	麦ごはん のりの佃煮		肉じゃが ごまあえ	牛乳 もみのり	ぶた肉 生揚げ	米 小麦粉 砂糖 油	じゃがいも しらたき ごま	にんじん キャベツ こまつな	たまねぎ さやいんげん もやし			610 21.8		
7(木)	バターロール		スペイン風オムレツ ジュリエンスープ★ なし	牛乳 ベーコン	オムレツ	バターロール スバゲッティ			エリンギ たまねぎ キャベツ	ほうれんそう にんじん なし	季節のたべもの		599 20.4	
8(金)	重陽の節句(9/9) おろしうどん★ (地粉うどん)			牛乳 煮干し	とり肉 油揚げ	地粉うどん 砂糖 油 片栗粉	はちみつ さつまいも	にんじん こまつな なす	たまねぎ だいこん しょうが	キャベツ もやし 菊の花			567 21.6	
11(月)	ピピン丼 (麦ごはん)		冬瓜スープ マスカットゼリー	牛乳 とり肉	ぶた肉	米 麦 はるさめ こんにゃく	砂糖 油 マスカットゼリー 片栗粉	こまつな にんじん とうがん	にんにく しょうが だいこん	しいたけ もやし ほうれんそう			588 24.0	
12(火)	カレーピラフ		ししゃもフリッター ABCスープ	牛乳 とり肉	ししゃもフリッター ベーコン	米 油 マカロニ バター	季節のたべもの		にんじん こまつな たまねぎ	セロリー とうもろこし キャベツ	マッシュルーム	634 21.4		
13(水)	麦ごはん		じゃがいもの 肉みそソース 塩こんぶあえ	牛乳 みそ	まめミンチ ぶた肉	米 麦 じゃがいも ごま油	砂糖 ごま 油	たまねぎ きゅうり	だいこん キャベツ			587 20.8		
14(木)	ターメリックライス		豆入りストロガノフ コーンサラダ	牛乳 豆乳	ぶた肉 だいず	米 小麦粉 砂糖	バター 油	にんじん にんにく たまねぎ	マッシュルーム キャベツ きゅうり	とうもろこし			674 23.9	
15(金)	ねじりきなこあげパン		豆腐のスープ煮 海そうサラダ	牛乳 海そう とり肉	きな粉 豆腐	ツイストパン 砂糖 片栗粉	ごま油 油 ごま	きくらげ にんじん こまつな	たまねぎ だけのこ きゅうり	だいこん			591 23.0	
19(火)	森さんのごはん		かつおの南蛮風 豚汁	牛乳 ぶた肉 豆腐	かつおたつたあげ みそ	米 砂糖 片栗粉	油 こんにゃく 米粉 さつまいも	たまねぎ ねぎ ごぼう	にんじん だいこん しょうが			649 27.4		
20(水)	麦ごはん		生揚げと うすら卵の甘酢煮 中華あえ	牛乳 わかめ うすら卵	生揚げ ぶた肉	米 麦 砂糖 ごま	片栗粉 油	にんじん たまねぎ こまつな	にんにく だいこん だけのこ	しいたけ チンゲンサイ きゅうり			629 24.8	
21(木)	秋の香りごはん		さばの塩焼き 即席漬け 手作りりんごゼリー	牛乳 粉寒天 アガー	油揚げ さば	米 油 砂糖 さつまいも	もち米 栗	にんじん しめじ	キャベツ きゅうり	りんごジュース りんご缶	季節のたべもの		632 21.0	
22(金)	ごまミルクトースト		チキンピース きのこのマリネ	牛乳 とり肉 だいず	ベーコン コンデンスミルク	食パン バター じゃがいも	砂糖 油 オリーブ油 ごま	にんじん 赤ピーマン にんにく	たまねぎ しめじ エリンギ	キャベツ トマトジュース レモン果汁			608 25.9	
25(月)	きんぴらごはん		鮭フライ 呉汁	牛乳 とり肉 だいず	さけフライ みそ	米 麦 油 こんにゃく	砂糖 ごま じゃがいも	にんじん ごぼう	ねぎ だいこん			603 23.1		
26(火)	みそラーメン (中華めん)		肉まん ナムル	牛乳 ぶた肉	肉まん みそ	中華めん 砂糖 油	ごま油 ごま	にんじん にら こまつな	にんにく しょうが もやし	とうもろこし ねぎ きゅうり			598 25.0	
27(水)	たまご丼 (麦ごはん)		とんかつ ゆかりあえ	牛乳 とり肉	とんかつ 卵	米 麦 砂糖	片栗粉 油	にんじん キャベツ たまねぎ	だけのこ さやいんげん きゅうり			666 28.8		
28(木)	麦ごはん		タッカルビ もやしのナムル	牛乳 とり肉			米 麦 砂糖	片栗粉 油 ごま油	にんじん にら しょうが	きゅうり にんにく たまねぎ	はくさいキムチ キャベツ もやし ねぎ			605 26.2
29(金)	十五夜給食 わかめじゃこごはん			牛乳 ぶた肉 わかめ	いかたつたあげ ちりめんじゃこ みそ	米 麦 片栗粉	お月見だんご さといも 油 ごま	にんじん しょうが	ねぎ ごぼう			696 26.3		

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。