

日	曜	献立名	主 な 材 料						Ene エネルギー	P たんぱく 質
			体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
8/30	月	麦入りごはん ハッシュビーフ 牛乳 ゆで野菜 和風ドレッシング ヨーグルト	牛肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	タマネギ キュウリ キャベツ グリーンピース	精白米 麦 小麦粉	バター	941	30.7
31	火	ガーリックトースト 牛乳 オムレツ ラタトユ フルーツポンチ	卵 ベーコン	牛乳	ニンジン ピーマン 赤ピーマン トマト 黄ピーマン	パン 砂糖	オリーブオイル	817	26.7	
1	水	セルフ五目ごはん 牛乳 笹かまの二色揚げ 大根おろし煮 グレープフルーツ	笹かま 卵 鶏肉 油揚げ	牛乳 青のり	にんじん	ダイコン ゴボウ かぴょう シタケ グレープフルーツ	精白米 麦 小麦粉 砂糖	油	841	28.9
2	木	麦入りごはん 牛乳 チンジャオロースー エビシウマイ ゆで野菜 ハンパングードレッシング	牛肉 豚肉 エビシウマイ	牛乳 わかめ	ピーマン	シタケ ショウガ ニンニク タケノコ キャベツ トウモロコシ	精白米 麦	油	889	32.8
3	金	麦入りごはん 牛乳 いかのみそ漬焼き いそべあえ 生揚げの辛味炒め ふりかけ	いか みそ 生揚げ 豚肉	牛乳 のり	ホウレンソウ にんじん 葉ねぎ	エノキダケ ショウガ ニンニク タケノコ シタケ モヤシ	精白米 麦 砂糖	油 ごま油	825	38.6
6	月	麦入りごはん 牛乳 いわしフライ 春雨サラダ 切干大根の煮付	いわし 卵 油揚げ さつまあげ	牛乳	ホウレンソウ にんじん	キャベツ ダイコン	精白米 麦 小麦粉 砂糖 パン粉 春雨	油 ごま油 ごま	882	28.9
7	火	黒パン マーガリン 牛乳 豚肉のワイン焼き 中国菜ともやしのソテー きゃべつのスープ 凍洋梨	豚肉 ベーコン ハム	牛乳	にんじん パセリ	モヤシ チンゲンサイ キャベツ タマネギ ショウガ 洋梨	パン 黒砂糖 砂糖	油 マーガリン	770	35.2
8	水	セルフ牛どん 牛乳 冷奴 ゆで野菜 コールスロートレッシング	牛肉 豆腐	牛乳	にんじん ブロッコリー	ネギ タマネギ グリーンピース キャベツ トウモロコシ	精白米 麦 シタケ 砂糖	油	836	27.9
9	木	麦入りごはん 味付のり 牛乳 イワシの梅しょうゆ煮 ゆで野菜 サウザンドレ 牛肉と野菜のうま煮	いわし 卵 牛肉	牛乳 のり	にんじん いんげん	ゴボウ モヤシ ショウガ キュウリ	精白米 麦 ジャガイモ	油	878	32.0
10	金	パン ブルーベリージャム 牛乳 白身魚のニース風 ゆで野菜 中華ドレ 洋風卵スープ 凍リンゴ	タラ 卵	牛乳 わかめ	トマト にんじん パセリ	タマネギ セロリ ニンニク キャベツ リンゴ	パン ジャム デンプン 砂糖 ジャガイモ	油 オリーブオイル	830	36.5
13	月	麦入りご飯 牛乳 鶏肉の香味焼き 五目きんぴら アスパラガスとコーンのソテー	鶏肉 さつまあげ	牛乳	にんじん アスパラガス	ダイコン トウモロコシ ニンニク ショウガ	精白米 麦 コンニャク 砂糖	油 バター	795	30.4
14	火	麦入りごはん 牛乳 揚げぎょうざ 豚キムチ炒め 中華風わかめスープ	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん にら	シタケ キャベツ ネギ	精白米 麦	油 ごま	844	29.5
15	水	セルフ手巻き(納豆 チーズ ツナマヨ) 牛乳 ごまあえ じゃがいものそぼろ煮	納豆 ツナ 豚肉	牛乳 チーズ のり	にんじん こまつな	モヤシ グリーンピース	精白米 麦 ジャガイモ 砂糖	油 マヨネーズ ごま	878	32.4
16	木	麦入りごはん ふりかけ 牛乳 白身魚のヒリカラ焼き ゆで野菜 イタリアンドレッシング 五目煮豆	メルルーサ 大豆 豚肉 さつまあげ	牛乳 こんぶ	にんじん	ゴボウ トウモロコシ ニンニク キュウリ モヤシ	精白米 麦 コンニャク 砂糖	油	794	33.5
17	金	スパゲティ トマトソース 牛乳 ゆで野菜 玉ねぎドレ チーズドッグ	牛肉 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	タマネギ キャベツ ニンニク グリーンピース	スパゲティ	油	832	32.8
20	月	敬老の日								
21	火	パン イチゴジャム 牛乳 鮭のマヨネーズ焼き ゆで野菜 青じそドレ フルーツヨーグルト	鮭	牛乳 ヨーグルト わかめ チーズ	にんじん パセリ	タマネギ キュウリ キャベツ モモ パイン ミカン	パン ジャム	マヨネーズ	785	35.0
22	水	麦入りごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ みそ汁 ひじきと大豆のいり煮	鶏肉 みそ 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	ショウガ タマネギ	精白米 麦 デンプン 砂糖 ジャガイモ	油	922	34.7
23	木	秋分の日								
24	金	シュガートースト 牛乳 ゆで野菜 イタリアンドレ オレンジ うずら卵と野菜のカレー煮	うずら卵 ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん ホウレンソウ	タマネギ キャベツ モヤシ トウモロコシ グリーンピース オレンジ	パン 砂糖 ジャガイモ	バター 油	807	30.2
27	月	麦入りごはん 牛乳 モロの和風マリネ からしあえ みそ汁	モロ みそ 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	タマネギ キャベツ モヤシ ダイコン	精白米 麦 デンプン 砂糖	油	763	30.8
28	火	ホットドッグ(ウインナー) 牛乳 ポテトチーズ煮 野菜スープ ゼリー	ウインナー ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん こまつな パセリ	キャベツ モヤシ	パン ジャガイモ	バター	795	29.2
29	水	麦入りごはん 牛乳 さんま塩焼き 大根おろし煮 けんちん汁 のり佃煮	さんま 豆腐	牛乳 のり	にんじん こまつな	ダイコン ゴボウ	精白米 麦 サトイモ コンニャク	油	839	30.6
30	木	キーマカレー 牛乳 ゆで野菜 ゆずドレッシング 梨	牛肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト わかめ	トマト にんじん	タマネギ ニンニク セロリ キャベツ 梨 キュウリ トウモロコシ		バター	445	4.2
選択献立		ナン 麦入りごはん					ナン 精白米 麦		371 392	13.0 6.8