



令和6年8・9月 献立予定表



都合により、献立を変更することがあります。

曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主に体のエネルギーになる食品群		エネルギー kcal	たんぱく質 g
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂類	脂質 g	塩分 g
30(金)	麦入りごはん					米 麦			
	セルフ中華丼	豚肉 いか なると		にんじん ビーマン	キャベツ 筍 玉葱 椎茸 生姜	砂糖	油	815	37.2
	牛乳		牛乳						
	春雨中華スープ	ハム 卵		にんじん 小松菜		春雨	ごま油	17.4	3.0
	アセロラゼリー				アセロラ	砂糖			
2(月)	麦入りごはん					米 麦			
	トマトハヤシライス	豚肉		にんじん トマト パセリ	玉ねぎ しめじ	小麦粉	油	821	26.3
	牛乳		牛乳						
	海草サラダ		わかめ 茎わかめ 昆布 とさかのり	にんじん	キャベツ コーン		ドレッシング	24.2	2.4
3(火)	麦入りごはん					米 麦			
	牛乳		牛乳					784	23.8
	県産豚肉コロッケ	豚肉			たまねぎ	じゃがいも パン粉 砂糖	油		
	キャベツときよりの塩もみ			にんじん	きゅうり キャベツ			21.3	2.6
	みそ汁	豆腐 油揚げ みそ		ほうれん草 にんじん	たまねぎ				
4(水)	スパゲティ					スパゲティ	油		
	ミートソース	豚肉	粉チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ にんにく		油	845	34.3
	牛乳		牛乳						
	こんにゃくサラダ		わかめ 茎わかめ 昆布 とさかのり	にんじん	キャベツ 胡瓜 コーン	こんにゃく	ドレッシング	32.1	2.5
	チーズドッグ	卵	チーズ 脱脂粉乳			砂糖 小麦粉			
5(木)	麦入りごはん					米 麦			
	牛乳		牛乳					838	35.2
	豚キムチ炒め	豚肉		にら にんじん	キャベツ 玉ねぎ しいたけ		油		
	トックスープ	卵 鶏肉		チンゲン菜 にんじん	ねぎ	トック		24.0	3.5
	冷凍みかん				みかん				
6(金)	麦入りごはん					米 麦			
	炒り天丼(野菜かき揚げ・いか)	いか		春菊 にんじん	玉ねぎ ごぼう	小麦粉	油	855	26.5
	牛乳		牛乳						
	おひたし			にんじん 小松菜	もやし			26.6	2.9
	吉野汁	鶏肉 油揚げ		にんじん	大根 ねぎ	じゃがいも でん粉			
9(月)	チキンライス	鶏肉 ベーコン			玉ねぎ マッシュルーム	米 麦	油		
	牛乳		牛乳					781	28.7
	チーズオムレツ	卵	チーズ			砂糖 でん粉	油		
	小松菜とハムのソテー	ハム		小松菜	コーン		油	23.2	3.5
	ポテトスープ			にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも			
10(火)	麦入りごはん					米 麦			
	牛乳		牛乳					779	36.9
	豚肉の生姜焼き	豚肉			玉ねぎ しょうが	砂糖	油		
	ごま酢あえ			にんじん	キャベツ コーン かんぴょう	砂糖		20.3	2.7
	みそ汁	油揚げ 豆腐 みそ		ほうれん草					
11(水)	朝焼きコッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖			
	チョコクリーム	大豆粉	乳			砂糖 水あめ	ココア	887	37.2
	牛乳		牛乳						
	鶏肉とじゃがいものケチャップあえ	鶏肉		パセリ	玉ねぎ レモン 生姜	じゃがいも でん粉 砂糖	油	33.2	3.1
	野菜スープ			にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ もやし				
12(木)	麦入りごはん					米 麦			
	牛乳		牛乳					826	29.0
	いわしの梅煮		いわし		梅	砂糖 片栗粉			
	きゅうりのキムチあえ				きゅうり			20.3	2.2
	肉じゃが	豚肉		にんじん	玉ねぎ 枝豆	じゃがいも 砂糖	油		

