



令和5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(水)	米粉パン		脱脂粉乳			米粉 砂糖		860	35.9
	チョコクリーム		脱脂粉乳			砂糖 水あめ			
	牛乳		牛乳					31.0	3.3
	チリコンカン	大豆 鶏肉 豚肉 ベーコン		トマト にんじん	玉ねぎ 枝豆 マッシュルーム		油		
	春雨サラダ			にんじん	キャベツ もやし	春雨 砂糖	油		
31(木)	ももゼリー				もも	砂糖 水あめ		800	33.2
	麦入りごはん					米 麦			
	牛乳		牛乳					21.0	2.4
	モロの和風マリネ	モロ			玉ねぎ	砂糖 片栗粉	油		
	磯辺あえ		のり	小松菜 にんじん	キャベツ				
1(金)	豚肉と切干大根の炒め物	豚肉 さつま揚げ		にんじん いんげん	切干大根 にんにく	砂糖	油 ごま	843	35.7
	麦入りごはん					米 麦			
	牛乳		牛乳					24.2	3.4
	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			
4(月)	韓国のり		のり				ごま油	838	36.5
	冷凍みかん				みかん				
	麦入りごはん					米 麦		25.9	1.9
	牛乳		牛乳						
	チキンマヨぼん	鶏肉			パセリ	パン粉	ノンエッグマヨネーズ		
5(火)	浅漬け			にんじん	きゅうり キャベツ			845	25.9
	五目煮豆	大豆 豚肉 さつま揚げ	こんぶ	にんじん	ごぼう	砂糖	油		
	麦入りごはん					米 麦		25.4	2.9
	セルフかき揚げ丼(えび・いか)	えび いか		春菊 にんじん	玉ねぎ ごぼう	小麦粉	油		
	牛乳		牛乳						
6(水)	おひたし			にんじん 小松菜	キャベツ			896	33.8
	みそ汁	味噌 豆腐 油揚げ	わかめ		玉ねぎ				
	ツナトースト	まぐろツナ	脱脂粉乳	パセリ	玉ねぎ	小麦粉 砂糖	ノンエッグマヨネーズ	27.9	3.0
	牛乳				りんご	砂糖			
	うずら卵と野菜のカレー煮	うずら卵 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん	玉ねぎ 枝豆	じゃがいも 砂糖	油		
7(木)	フルーツポンチ				みかん パイン もも いちご	砂糖		813	29.5
	麦入りごはん					米 麦			
	牛乳		牛乳					23.5	2.5
	餃子ロール	豚肉			キャベツ 玉ねぎ 葱 にんにく 生姜	小麦粉			
	にらと春雨の炒め物	豚肉 卵		にら にんじん	しめじ しょうが	春雨 砂糖	油		
8(金)	豆腐と小松菜のスープ	豆腐		小松菜 にんじん	玉ねぎ	でんぷん		802	33.4
	麦入りごはん					米 麦			
	メキシカンライス	鶏肉 いか		にんじん パセリ	玉ねぎ コーン マカロニ 枝豆		油	20.6	3.4
	牛乳		牛乳						
	ほうれん草と卵のスープ	ベーコン 卵		にんじん ほうれん草	玉ねぎ				
11(月)	豆乳パンナコッタ	豆乳			いちご	砂糖		846	29.0
	麦入りごはん					米 麦			
	牛乳		牛乳					23.3	2.2
	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				
12(火)	肉じゃが	豚肉		にんじん	玉ねぎ 枝豆	じゃがいも 砂糖	油	790	36.4
	麦入りごはん					米 麦			
	牛乳		牛乳					19.5	2.6
	豚肉の生姜焼き	豚肉			玉ねぎ しょうが	砂糖	油		
	塩こんぶあえ		こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり				
13(水)	みそ汁	油揚げ 豆腐 みそ		ほうれん草				810	31.1
	アセロラゼリー				アセロラ	砂糖			
	パンズパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖		27.2	2.7
	セルフ照り焼きバーガー	豚肉 鶏肉 牛肉 卵	乳		玉ねぎ レタス	砂糖 でんぷん			
	牛乳		牛乳						
14(木)	ミネストローネスープ	大豆 ベーコン		にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ セロリー にんにく	じゃがいも マカロニ	油	766	32.2
	フローズンヨーグルト		ヨーグルト			砂糖			
	麦入りごはん					米 麦		21.4	2.6
	牛乳		牛乳						
	いかのから揚げ	いか				小麦粉	油		
	からしあえ			小松菜	もやし キャベツ		ごま	21.4	2.6
	冬瓜スープ	鶏肉		チンゲン菜 にんじん	冬瓜 しょうが		油		
	お魚ふりかけ	さば かつお節	のり		かぼちゃ	砂糖 でん粉	ごま		

