



日曜	こんだて			おもなざいりょう			エネルギーKcal	
	しゅしょく	牛乳	ふくしょく	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	はたらくちやねつになる	たんぱく質g 脂 質g	
				あ か	み ど り	き	小	中
1月	バターパン		やさいたっぷりスープ ささみとポテトのレモンに れいとうパイン	ぎゅうにゅう,ベーコン, だいず,ささみ	かぼちゃ,しめじ,たまねぎ, キャベツ,にんじん,セロリ, パセリ,レモン,パイン	コッペパン,バター, さとう,はだかむぎ, でんぷん,じゃがいも,あぶら	637 25.0 22.4	796 30.4 26.5
2火	しろごはん		にくじゃが きなこめめ かにかまのすもの	ぎゅうにゅう,ぎゅうにく, ぶたにく,だいず,きなこ, わかめ,かにかま	たまねぎ,にんじん,いんげん, きゅうり,キャベツ	こめ,じゃがいも,こんにゃく, あぶら,さとう,くろざとう	626 27.3 19.2	755 31.9 22.2
3水	しろごはん		ちゅうかスープ じゃがいもとハムの ケチャップいため ナムル	ぎゅうにゅう,うずらたまご, とりにく,ハム	しいたけ,たけのこ,チンゲンサイ, にんじん,ねぶかねぎ,しょうが, たまねぎ,コーン,ピーマン, きゅうり,もやし	こめ,はるさめ,ごまあぶら, じゃがいも,あぶら, さとう,ごま	602 25.8 17.6	739 30.8 20.1
4木	コッペパン (げんりょう)		ビーフンいため いかのさらさあげ ミニトマト	ぎゅうにゅう,ぶたにく, たまご,いか	しょうが,きくらげ,キャベツ, たまねぎ,チンゲンサイ,たけのこ, にんじん,ねぎ,にんにく,ミニトマト	コッペパン,ビーフン, ごまあぶら,さとう, でんぷん,あぶら	590 24.4 21.8	724 29.6 25.9
5金	むぎごはん		おやこどん なつやさいのかきあげ そくせきづけ	ぎゅうにゅう,とりにく, たまご,えび,こにぼし, かつおぶし	しいたけ,たまねぎ,にんじん, ねぎ,かぼちゃ,ピーマン,えだまめ, コーン,キャベツ,もやし,たくあん	こめ,はだかむぎ,さとう, でんぷん,こむぎこ, こめこ,あぶら	611 25.5 16.6	748 30.8 18.9
8月	コッペパン いちごジャム		ポークビーンズ さかなのガーリック パンこやき コーンサラダ	ぎゅうにゅう,だいず, ぶたにく,ベーコン,ホキ	たまねぎ,にんじん,にんにく, レモン,パセリ,コーン, きゅうり,キャベツ	コッペパン,じゃがいも, あぶら,くろざとう, パンこ,バター, オリーブゆ,さとう	593 29.8 20.5	727 36.1 24.0
9火	さつまいも ごはん		すましじる とりてん ごまあえ	ぎゅうにゅう,とうふ,わかめ, とりにく,たまご	たまねぎ,にんじん,えのきたけ, ねぎ,しょうが,にんにく, キャベツ,こまつな,もやし	こめ,さつまいも,ごま, こむぎこ,でんぷん,あぶら	625 27.7 18.1	766 33.3 20.8
10水	しろごはん		ごもくきんぴら ゆずふうみづけ とりそぼろみそ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, ひらてん,とりにく, だいず,あかみそ	ごぼう,にんじん,いんげん, キャベツ,きゅうり,ゆず, ねぶかねぎ	こめ,つきこんにゃく, あぶら,じゃがいも,さとう	657 21.7 18.2	793 25.1 20.9
11木	こめこパン (げんりょう)		ひやしうどん ちくわのいそべあげ ハムやさしいため	ぎゅうにゅう,かまぼこ, だいず,ちくわ,たまご, あおさのりこ,ハム	きゅうり,しいたけ,にんじん, しょうが,たまねぎ,キャベツ, もやし,コーン,ねぎ	こめこパン,うどん,さとう, こむぎこ,あぶら,ごまあぶら	605 27.1 21.5	743 33.3 25.4
12金	むぎごはん		チキンカレー こんにゃくサラダ ぶどう	ぎゅうにゅう,とりにく	たまねぎ,にんじん,えだまめ, にんにく,キャベツ,きゅうり, コーン,ぶどう	こめ,はだかむぎ,じゃがいも, あぶら,こんにゃく,さとう, ごま,ごまあぶら	613 27.6 19.7	752 33.2 22.9
16火	しろごはん		あつあげいりはっぼうさい はるさめサラダ ナッツいりこ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, あつあげ,うずらたまご, えび,いか,こにぼし,あおのり	しょうが,たまねぎ,にんじん, キャベツ,きくらげ,ピーマン, たけのこ,にんにく,きゅうり, もやし,レモン	こめ,ごまあぶら,さとう, でんぷん,はるさめ,アーモンド	586 27.4 14.8	716 33.3 16.6
17水	わかめ ごはん		けんちんじる つくねあげ きゅうりづけ	ぎゅうにゅう,わかめ, とりにく,あつあげ,だいず, すりみ,ちりめん, たまご,しおこんぶ	にんじん,だいこん,ねぎ, たまねぎ,きくらげ,きゅうり	こめ,さといも,ごまあぶら, でんぷん,こむぎこ,あぶら	584 22.3 17.7	713 26.4 20.3
18木	しろごはん		さわにわん チキンチキンごぼう のりすあえ	ぎゅうにゅう,とうふ, ぶたにく,あぶらあげ, とりにく,のり	しいたけ,にんじん,もやし, たけのこ,ねぎ,しょうが, ごぼう,こまつな	こめ,でんぷん,あぶら,さとう	642 22.0 19.6	788 26.1 22.5
19金	むぎごはん		いそに あじのなんばんづけ てづくりふりかけ	ぎゅうにゅう,ひじき,だいず, とりにく,あぶらあげ, ちくわ,あじ,ちりめん,かつおぶし	にんじん,ねぎ,ゆかり,たまねぎ, ピーマン	こめ,はだかむぎ,こんにゃく, さとう,あぶら,でんぷん,ごま	596 29.7 17.0	733 35.3 19.5
22月	しろごはん		かきたまじる ぶたにくのかりんあげ しそひじきあえ	ぎゅうにゅう,たまご,とうふ, ぶたにく,しそひじき	たまねぎ,にんじん,えのきたけ, ねぎ,しょうが,キャベツ,こまつな	こめ,でんぷん,こむぎこ, あぶら,さとう	592 30.9 17.7	707 35.8 19.8
24水	しろごはん		パンプキンスープ ハンバーグの トマトソースかけ レモンサラダ	ぎゅうにゅう,ベーコン, ぎゅうにく,ぶたにく	かぼちゃ,たまねぎ,パセリ, マッシュルーム,キャベツ, きゅうり,レモン	こめ,じゃがいも,あぶら, パンこ,さとう	594 26.1 19.9	735 31.6 23.4
25木	ツナとコーンの ピザトースト		ようふうにこみ フレンチサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう,ツナ,チーズ, ウインナー,とりにく, ヨーグルト	たまねぎ,コーン,にんじん, キャベツ,えだまめ, きゅうり,レタス	しょくパン,じゃがいも, あぶら,さとう	594 26.8 16.1	726 32.1 18.4
26金	むぎごはん		マーボーどうふ フライドポテト パンサンスー	ぎゅうにゅう,とうふ, ぶたにく,あかみそ	たまねぎ,にんじん,たけのこ, しいたけ,ねぶかねぎ,にんにく, しょうが,きゅうり,もやし	こめ,はだかむぎ,あぶら, さとう,でんぷん,じゃがいも, はるさめ,ごまあぶら	618 25.4 18.2	753 30.4 20.8
29月	コッペパン (げんりょう)		スパゲティミートソース ミルクビーンズ なすとツナのサラダ	ぎゅうにゅう,ぎゅうにく, ぶたにく,だいず, なまクリーム,ツナ	たまねぎ,にんじん,いんげん, なす,ねぎ,しょうが	コッペパン,スパゲッティ, バター,さとう, でんぷん,あぶら	608 33.0 18.6	760 41.2 22.0
30火	しろごはん		いとこんにゃくの たまごとじ さばのごまやき おひたし	ぎゅうにゅう,ぶたにく, たまご,サバ	たまねぎ,にんじん,えだまめ, しいたけ,こまつな, キャベツ,もやし	こめ,こんにゃく,じゃがいも, あぶら,さとう,ごま	603 27.5 16.8	735 32.7 19.1

※ 材料の都合で、献立を一部変更することがあります。

せい かつ
生活リズムを取り戻そう!

はや 朝
早起き

あさ 朝ごはん

9月1日 防災の日

かてい さいがい そな
家庭での災害への備えを
みなお
見直してみましょう。