

日 曜日	献立名	材 料 名			熱 量 Kcal	たんぱく質 g
		(黄)力のもとになるもの	(緑)体の調子を整えるもの	(赤)血や肉となるもの		
8月 30日 水	ごはん 牛 乳 ハンバーグのケチャップ煮 アスパラとキャベツのソテー じゃが芋とわかめのスープ	米 砂糖 キャノーラ油 じゃがいも	ハゼリ グリーンアスパラ キャベツ 人参 コーン わかめ	ハンバーグ(牛・鶏) 牛乳	632	20.6
8月 31日 木	ごはん 牛 乳 鯖の照り焼き 切干大根と竹輪の炒め煮 小松菜と白菜のみそ汁	米 キャノーラ油 砂糖 ごま油 いりごま 麩	切干大根 人参 いんげん 小松菜 白菜	サバ骨なし ちくわ 味噌 牛乳	744	26.3
1 金	ごはん 牛 乳 鶏肉の秋野菜カレー キュウリとわかめの和風サラダ オレンジ	米 さつま芋 キャノーラ油 オレシ	れんこん しめじ 玉葱 人参 キュウリ わかめ コーン オレンジ	鶏肉 しらす干し 牛乳	797	24.5
4 月	ごはん 牛 乳 豚肉と野菜のオイスター炒め 南瓜の蒸しシューマイ わかめとしいたけのスープ	米 キャノーラ油 ごま油	キャベツ チンゲン菜 いんげん ごぼう 玉葱 人参 きくらげ わかめ しいたけ	豚肉 南瓜シューマイ(南瓜・大豆) 牛乳	654	23.0
5 火	ごはん 牛 乳 チキンライス れんこんサラダ フルーツポンチ	米 胡麻クリーミドレッシング	玉葱 赤ピーマン 黄ピーマン しめじ ホールトマト 蓮根 キャベツ ムキ枝豆 人参 りんごゼリー ぶどうゼリー みかん	鶏肉 4種豆(白インゲン豆・赤インゲン豆 ・インゲン豆・エジプト豆) 牛乳	740	25.0
6 水	ごはん 牛 乳 鯖の漬け焼き 大根のごま和え 厚揚げのみそ汁	米 砂糖 キャノーラ油 いりごま	おろし生しょうが 大根 法蓮草 人参 青葱	サウラ骨なし 厚揚げ 味噌 牛乳	628	27.6
7 木	ごはん 牛 乳 油淋鶏風 春雨と竹輪の中華風和え 小松菜のスープ	米 片栗粉 キャノーラ油 ごま油 緑豆春雨 砂糖	おろし生にんにく おろし生しょうが 白ネギ キュウリ わかめ 小松菜 人参	鶏肉 ちくわ 牛乳	840	29.3
8 金	めん 牛 乳 ツナと野菜の和風スパゲティ さつま芋のサラダ バナナ	スパゲティ キャノーラ油 さつま芋 砂糖 マヨネーズ	玉葱 法蓮草 キャベツ 人参 コーン パナナ	シーチキン 牛乳	632	20.5
11 月	ごはん 牛 乳 鶏肉のごま照り焼き 根菜のみそ煮 法蓮草と麩のすまし汁	米 砂糖 ごま いりごま キャノーラ油 里芋 麩	ごぼう いんげん 法蓮草 人参	鶏肉 味噌 牛乳	754	32.2
12 火	ごはん 牛 乳 白身魚の天ぷら オクラとさつま揚げの和え物 大根とうす揚げのみそ汁	米 小麦粉 キャノーラ油 砂糖	オクラ えのき茸 人参 大根 青葱	ホキ骨なし さつま揚げ うす揚げ 味噌 牛乳	627	26.5
13 水	ごはん 牛 乳 マーボー茄子丼 春巻 ハイン缶	米 キャノーラ油 砂糖 片栗粉	なす 玉葱 人参 しいたけ おろし生しょうが おろし生にんにく グリーンピース 春巻 バイン	豚肉 大豆たんぱく 赤味噌 牛乳	734	19.8
14 木	パン 牛 乳 鶏肉のデミグラスソースからめ ポテトとブロッコリーのサラダ はちみつレモンゼリー	食パン キャノーラ油 じゃがいも マヨネーズ はちみつレモンゼリー	玉葱 ブロッコリー キャベツ ミックスベジタブル	鶏肉 牛乳	682	31.2
15 金	さつま芋と きのこの ごはん 牛 乳 豚しゃぶと野菜のおかかポン酢かけ わかめと麩のみそ汁	米 麩 さつま芋 砂糖	キャベツ 蓮根 いんげん 玉葱 キュウリ 赤ピーマン わかめ 青葱 しめじ 人参	豚肉 花かつお 味噌 うす揚げ 牛乳	686	25.4
19 火	ごはん 牛 乳 中華丼 野菜コロック みかん缶	米 片栗粉 野菜コロック キャノーラ油	白菜 法蓮草 だけのこ 玉葱 人参 干しいたけ きくらげ コーン きぬさや みかん	豚肉 いか 牛乳	821	26.0
20 水	ごはん 牛 乳 鶏肉の味噌焼き さつま芋の煮物 チンゲン菜とうす揚げのすまし汁	米 砂糖 キャノーラ油 さつま芋	いんげん チンゲン菜 人参	鶏肉 味噌 うす揚げ 牛乳	776	30.9
21 木	めん 牛 乳 わかめと厚焼き玉子のうどん レモンハーブチキン 野菜サラダ ももゼリー	うどん キャノーラ油 イタリアンドレッシング ももゼリー	わかめ 青葱 キャベツ ごぼう グリーンアスパラ 人参 黄ピーマン	厚焼たまご レモンハーブチキン 牛乳	622	21.9
22 金	ごはん 牛 乳 あじフライ マカロニとブロッコリーのサラダ 南瓜と麩のみそ汁	米 小麦粉 パン粉 キャノーラ油 マカロニ マヨネーズ 麩	ブロッコリー 玉葱 人参 コーン 南瓜 青葱	アジ骨なし 味噌 牛乳	788	28.9
25 月	ごはん 牛 乳 鶏肉のマヨネーズ焼き イタリアンスパ 法蓮草のスープ	米 マヨネーズ キャノーラ油 スパゲティ	ハゼリ 玉葱 ピーマン 法蓮草 人参	鶏肉 牛乳	781	29.7
26 火	ごはん 牛 乳 鯖の塩焼き 小松菜と白菜のごま和え さつま汁	米 キャノーラ油 砂糖 いりごま さつま芋 こんにゃく	白菜 小松菜 人参 ごぼう 青葱	鯖骨なし うす揚げ 味噌 牛乳	623	27.5
27 水	ごはん 牛 乳 豚肉のニラ入り野菜炒め 揚げシューマイ 豆腐とわかめのすまし汁	米 キャノーラ油	キャベツ 緑豆もやし 玉葱 人参 赤ピーマン ニラ きくらげ 黄ピーマン	豚肉 シューマイ(鶏・豚) 豆腐 牛乳	753	27.9
28 木	パン 牛 乳 チキンカツ 南瓜のサラダ キャベツとしめじのスープ	ドッグパン 小麦粉 パン粉 キャノーラ油 マヨネーズ	南瓜 玉葱 キュウリ キャベツ しめじ 人参 青葱	鶏肉 牛乳	699	29.2
29 金	ごはん 牛 乳 白身魚の煮付け 法蓮草ともやしの竹輪和え バナナ	米 砂糖 片栗粉 いりごま	おろし生しょうが 法蓮草 緑豆もやし 人参 コーン パナナ	ホキ骨なし ちくわ 牛乳	625	24.7

*食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

*熱量とたんぱく質は3〜4年生の栄養価です。

平 均

711

26.3