

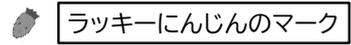


8・9月 予定献立



日(曜)	こんだて	おもなしょくひん			栄養価	
		血や肉になるたべもの	エネルギーになるたべもの	体の調子を整えるたべもの	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
30(水)	げんまいごはん		こめ もちこめ	↓ トマト エリンギ ↓	681	23.6
	キーマカレー	とりにく ぶたにく	じゃがいも こめあぶら	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ		
	きゅうりとたくあんのあえもの		ごま	たくあん きゅうり		
	れいとうみかん			みかん		
31(木)	トマトとツナのスパゲッティ	きゅうにゅう	スパゲッティ	トマト たまねぎ にんにく パセリ	651	24.0
	ウィンナーと野菜のスープに	チーズ ツナ	ウィンナー	にんじん たまねぎ ちんげんさい		
	パインサラダ			キャベツ あかピーマン パイン たまねぎ		
		きゅうにゅう				
1(金)	ぼうさいごはんのドリア	きゅうにゅう チーズ	こめ こむぎこ バター こんにゃく	たまねぎ だけのこ しめじ きくらげ しいたけ	697	22.2
	とんじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ	さといも	にんじん だいこん もやし ながねぎ こまつな		
	フルーツしらたま		しらたまだご	アロエ みかん パイン もも		
		ぎゅうにゅう				
4(月)	ごはん		こめ		635	21.8
	てづくりふりかけ	ちりめんじゃこ		にんにく たまねぎ		
	にくじゃが	ぶたにく なまあげ	じゃがいも こんにゃく	グリーンピース にんじん たまねぎ		
	きのこいりおひたし	ぎゅうにゅう		こまつな にんじん しめじ		
5(火)	くろパン		パン		627	30.9
	チキンのメキシカンソースかけ	とりにく		にんじん たまねぎ ピーマン トマト にんにく		
	バターナッツかぼちゃのスープ	ベーコン とりにく きゅうにゅう	こむぎこ バター	たまねぎ バターナッツかぼちゃ		
	うましおキャベツ	こんぶ のり	ごま	キャベツ きゅうり にんじん にんにく		
6(水)	たこごはん	だこ	こめ	にんじん こまつな	657	29.6
	サバのねぎみそやき	さば		ながねぎ しょうが		
	けんちんじる	とうふ	こんにゃく じゃがいも	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ えのき		
		ぎゅうにゅう				
7(木)	おぎごはん		こめ おぎ		689	22.3
	もずくどんのぐ	もずく ぶたにく		たまねぎ にんじん しょうが さやいんげん コーン		
	さといものフリット	たまご きゅうにゅう	さといも こめこ こむぎこ			
		ぎゅうにゅう				
8(金)	ごはん		こめ	↓ にんにく しょうが ながねぎ ↓	664	27.3
	マーボーなすどうふ	ぶたにく とうふ		たまねぎ なす にんじん だけのこ ほししいたけ		
	ナムル			もやし こまつな にんじん しょうが にんにく		
		ぎゅうにゅう				
11(月)	ピンクのフレンチトースト	きゅうにゅう たまご	パン はちみつ	ピーズ ↓ セロリ ↓	619	25.3
	ポトフ	とりにく	さといも	だいこん こまつな ちんげんさい たまねぎ にんじん		
	グリーンこんにゃくのサラダ		こんにゃく	にんじん キャベツ きゅうり コーン		
		ぎゅうにゅう				
12(火)	おぎごはん		こめ おぎ		697	20.7
	あげいものにくみそソース	だいた	じゃがいも	たまねぎ にんじん ほししいたけ グリンピース		
	いそかあえ	ひじき のり		にんじん こまつな もやし		
		ぎゅうにゅう				
13(水)	おろしうどん	とりにく あぶらあげ	うどん	なす たまねぎ だいこん にんじん しょうが	652	23.3
	こさかないりまつばいも	にほし	さつまいも はちみつ ごま			
	レモンあえ			キャベツ きゅうり レモン にんじん		
		ぎゅうにゅう				
14(木)	げんまいごはん		こめ もちこめ		636	22.9
	ソイどんのぐ	だいた ぶたにく ベーコン		ピーマン		
	しおごぶやさい		ごま	きゅうり キャベツ かぶ		
	なし			なし		
15(金)	ごはん		こめ		709	30.2
	ししゃものピリからソース	ししゃも		ながねぎ		
	こじる	とりにく だいた	じゃがいも こんにゃく	にんじん だいこん こまつな ながねぎ		
	あますあえ	ぎゅうにゅう		きゅうり かぶ キャベツ		
19(火)	いわつきごはん		こめ	↓ だけのこ ↓	675	25.7
	たまごどんのぐ	たまご とりにく		にんじん たまねぎ ほししいたけ グリンピース		
	わかめのみそじる	わかめ		キャベツ たまねぎ ながねぎ		
	きりぼしだいこんのふくめに	あぶらあげ	こんにゃく	きりぼしだいこん ほししいたけ にんじん さやいんげん		
20(水)	くろごまあげパン		パン ごま		700	25.2
	まめとシーフードのトマトに	いか ほたて かまぼこ だいた	ひよこまめ じゃがいも	たまねぎ エリンギ にんじん		
	フルーツポンチ		こんにゃくアイス	みかん パイン もも		
		ぎゅうにゅう				
21(木)	あきのかおりごはん	とりにく あぶらあげ	こめ さつまいも くり	しめじ にんじん ほししいたけ	700	26.4
	さわらのたまねぎソース	さわら		にんにく たまねぎ		
	すましじる	わかめ かまぼこ		ながねぎ たまねぎ		
		ぎゅうにゅう				
22(金)	ごはん		こめ		689	31.1
	タコライスのご	ぶたにく		たまねぎ にんじん にんにく コーン キャベツ		
	いわしのサクサクあげ	いわし				
	スライスチーズ	チーズ				
25(月)	おぎごはん		こめ おぎ	↓ キャベツ にんにく ↓	673	26.1
	かじょうどうふ	なまあげ ぶたにく		ほししいたけ にんじん ながねぎ だけのこ しょうが		
	ピリからごまあえ		ごま	だいこん きゅうり		
		ぎゅうにゅう				
26(火)	ひるぜんおこわ	とりにく あぶらあげ	こめ もちこめ あずき	にんじん ごぼう ほししいたけ さやえんどう	647	26.0
	メルルルサのやさいあんかけ	メルルルサ		さやいんげん たまねぎ にんじん		
	とさずあえ			キャベツ もやし こまつな		
		ぎゅうにゅう				
27(水)	スタミナねぎラーメン	ぶたにく	ちゅうかめん	にんにく しょうが にんじん もやし コーン	630	21.2
	コロコロだいがくいも		さつまいも はちみつ しらいんげんまめ ごま	↓ にら ながねぎ ↓		
	ちゅうかきゅうり		ごま	きゅうり にんにく しょうが		
		ぎゅうにゅう				
28(木)	いわつきごはん		こめ	↓ しょうが りんご ↓	661	17.9
	ポークカレー	ぶたにく	さつまいも	たまねぎ にんじん コーン セロリ にんにく トマト		
	かいそうサラダ	かいそうミックス	ごま	きゅうり キャベツ コーン		
	あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう	あおりんごゼリー			
29(金)	セサミパンズ(ケチャップ)		パン		651	26.7
	ベーコンエッグ	たまご ベーコン				
	つきみだんこじる	とりにく あぶらあげ	さといも じゃがいも	ほうれんそう かぶ にんじん かぼちゃ		
	ゆかりあえ	ぎゅうにゅう		キャベツ だいこん きゅうり あかじそ		

- ・この献立表において食材は基本、使用している献立名と同じ行に書かれています。
- ・使用食材が欄に入りきらない場合は、その上下の空欄を使います。その際は、↑や↓のマークで示します。
- ・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
- ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。



ラッキーにんじんのマーク

今月のラッキー人參は20日のトマト煮に入っています