



8・9月 予定献立表



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)
29(金)	ごはん ソイどんのぐ トマトスープ みかんのクラッシュゼリー	かいそうエクス だいず ぶたにく パーコン ハム	こめ こめこ ゼリー	ピーマン たまねぎ にんじん トマト エリンギ にんにく みかん アロエ	637	25.1
1(月)	ぼうさいドリア とんじり チョコクリーム ぼうさいビスケット	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう ココア	こめ こむぎこ パター こんにゃく さつまいも コーンスターチ チョコレート パター ビスケット	しめじ たけのこ たまねぎ きくらげ しいたけ にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな	655	22.5
2(火)	ごはん あぶらだのたまごとじ きりぼしだいこんのにも	かいそうエクス あぶらだ たまご とりにく なまあげ さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こんにゃく	たまねぎ えのき にんじん グリンピース にんじん だいこん ほししいたけ さやいんげん	645	25.9
3(水)	ごはん アジのさんがやき しらたまだんごじる ミニトマト	かいそうエクス あじ ぶたにく なんと ぎゅうにゅう	こめ しらたまだんご	たまねぎ にんじん ながねぎ ごぼう たけのこ たまねぎ キャベツ チンゲンサイ トマト	654	20.9
4(木)	ピンクのあげパン ガルビュールスープ さわやかサラダ ヨーグルト	ベーコン ヨーグルト ぎゅうにゅう	パン あぶら ミルメークいちごあげ しろいんげんまめ じゃがいも	だいこん たまねぎ かぶ にんじん ながねぎ パセリ キャベツ きゅうり たまねぎ なつみかん	639	21.2
5(金)	ごはん しゃものやくみソース みぞれじる こふきいも	かいそうエクス しゃも ぶたにく あおのり	こめ あぶら さといも じゃがいも ごま	にんにく しょうが ながねぎ だいこん にんじん こまつな ながねぎ	608	22.4
8(月)	ゆかりじゃこごはん カレーにくじゃが しらたまのくろみつきなこ	かいそうエクス ちりめんじゃこ ぶたにく とうにゅう きなこ ぎゅうにゅう	こめ ごま じゃがいも しらたき しらたま くろざとう	あかじそ たまねぎ にんじん さやいんげん	671	24.3
9(火)	きのごはん ホキのやさいあんかけ きっかあえ わなし	かいそうエクス とりにく あぶらあげ ホキ ぎゅうにゅう	こめ あぶら	しめじ しいたけ まいたけ にんじん たまねぎ にんじん さやいんげん きくのはな ホウレンソウ もやし わなし レモン	638	25.1
10(水)	わかめうどん なつやさいのからあげ おかかいため	ぶたにく あぶらあげ わかめ だいず かつおぶし ぎゅうにゅう	うどん こめこ あぶら	にんじん たけのこ ながねぎ ほししいたけ ゴーヤ かぼちゃ だいずもやし	616	27
11(木)	パプリカライス クリームソース オリヴィエサラダ	かいそうエクス いか チーズ ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ とうにゅうバター バター こむぎこ しろはなまめ マヨネーズ じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム きゅうり にんじん コーン たまねぎ	666	23.7
12(金)	ごはん とうふとウズラたまごのちゅうかに ピーフンサラダ	かいそうエクス ウズラたまご とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ ごま ピーフン	↑ほししいたけ↓ たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ キャベツ だいずもやし にんじん	621	25.8
16(火)	セルフラピュタパン トマトゥンスープ ピーンズサラダ レモンムース	たまご にくだんご だいず ぎゅうにゅう	パン きんときまめ ひよこまめ ムース	↑マッシュルーム↓ たまねぎ にんじん トマト にんにく バジル きゅうり キャベツ たまねぎ	633	26.5
17(水)	ごはん ポテトのミートソースかけ とうがんのスープ	かいそうエクス チーズ ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも	↑グリンピース↓ にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム とうがん ほししいたけ にんじん こまつな	588	23.2
18(木)	いわつきごはん サバのヤンニョムカンジャン かんこくふうサラダ フルーツミックス	かいそうエクス さば わかめ のり ぎゅうにゅう	こめ (コシヒカリ) ごま ごま こんにゃくゼリー	しょうが にんにく ながねぎ キャベツ きゅうり こまつな にんじん にんにく みかん アロエ バイン	617	22.6
19(金)	いわつきごはん チキンカレー こんにゃくサラダ てづくりオレンジゼリー	かいそうエクス とりにく わかめ かんでん ぎゅうにゅう	こめ (さいのきすな) じゃがいも こんにゃく ごま さとう	↑トマト しょうが↓ りんご たまねぎ にんじん セロリ にんにく だいこん きゅうり コーン たまねぎ オレンジ	635	21.2
22(月)	カリガリトースト ポークビーンズ コーンサラダ	チーズ パーコン だいず ぶたにく ぎゅうにゅう	パン マーガリン じゃがいも	にんにく カリーノケール たまねぎ レモン カリーノケール たまねぎ にんじん にんにく キャベツ コーン きゅうり たまねぎ	646	27.8
24(水)	マーボーラーメン てづくりシューマイ くきわかめのナムル	とうふ だいず ぶたにく くきわかめ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん シューマイのかわ ごま	にんじん にら ながねぎ しょうが キャベツ たまねぎ ながねぎ ほししいたけ しょうが もやし こまつな えのき にんにく	629	33.0
25(木)	ポテトピラフ にくだんごスープ えだまめとヒジキのマリネ	かいそうエクス にくだんご とうふ ひじき ぎゅうにゅう	こめ とうにゅうバター じゃがいも	グリンピース たまねぎ にんじん ごぼう チンゲンサイ ながねぎ こまつな きゅうり キャベツ あかピーマン えだまめ	598	20.5
26(金)	ガーリックライス さけザンギ どさんこじる	さけ こうやどうふ ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ こんにゃく あぶら ごま じゃがいも とうにゅうバター	にんにく たけのこ しめじ きくらげ しいたけ しょうが にんにく コーン ながねぎ もやし にんじん しょうが	603	27.9
29(月)	ごはん さつまいものうまに なめだけあえ	かいそうエクス とりにく ぎゅうにゅう	こめ さつまいも	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ こまつな キャベツ もやし えのき	640	23.2
30(火)	ごはん さんまのかばやき みそしる そくせきづけ	かいそうエクス さんま あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも	ながねぎ キャベツ きゅうり	667	24.6

- ・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

今月のラッキー人参は19日のカレーに入っています