

8, 9月分 予定献立表

日(曜)	献立名			赤の食品		黄色の食品		緑の食品			栄養価	
	主食	牛乳	おかず	血や肉になる		働く力になる		体の調子を整える				
30(水)	ナン		ドライカレー コーンサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ひよこ豆 ヨーグルト		ナン 小麦粉 あぶら さとう		たまねぎ にんにく しょうが セロリ キャベツ きゅうり	ホールコーン たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	608 kcal 28.5 g 15.6 g 3.0 g	
31(木)	白飯		生揚げとキムチの炒め煮 中華和え	牛乳 豚肉 生揚げ わかめ		白飯 あぶら さとう でん粉	ごま油 いりごま(白)	にんじん たまねぎ きゅうり だいこん	りょくとうもろし きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	616 kcal 25.1 g 18.5 g 1.9 g	
1(金)	わかめじゃこご飯		さばのだし醤油焼き 豚汁	ちりのんじゃこ 豆腐 牛乳 さばだし醤油漬け 豚肉		精白米 強化米 米粒麦 いりごま(白)	さといも あぶら	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく	根深ねぎ こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	616 kcal 24.2 g 21.6 g 3.0 g	
4(月)	豆入りストロガノフ (ターメリックライス)		さわやかサラダ	豚肉 だいず 生クリーム 牛乳		精白米 強化米 バター あぶら	小麦粉	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム	キャベツ きゅうり なつみかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	651 kcal 23.3 g 23.7 g 1.8 g	
5(火)	五目卵とじうどん		わかさぎフリッター ゆかり和え	鶏卵 豚肉 油揚げ なると きな粉	牛乳 わかさぎ	地粉うどん さとう でん粉 小麦粉	あぶら	にんじん 干しいたけ 根深ねぎ キャベツ	きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	607 kcal 25.8 g 21.1 g 3.2 g	
6(水)	きなこ揚げパン		じゃがいものスープ煮 小松菜とわかめのサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン	わかめ	コッパン あぶら さとう じゃがいも		たまねぎ にんじん さとう キャベツ	マッシュルーム こまつな きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	639 kcal 23.4 g 21.7 g 2.8 g	
7(木)	白飯		海鮮豆腐 ピリ辛きゅうり	牛乳 豆腐 えび あさり	いか うずら卵水煮	白飯 あぶら さとう でん粉	ごま油 いりごま(白)	たけのこ チンゲンサイ にんじん 干しいたけ	しょうが きゅうり にんにく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	609 kcal 28.2 g 17.7 g 2.1 g	
8(金)	きのこご飯 ◎重陽の節句		鮭フライ 菊花和え	鶏肉 油揚げ 牛乳		精白米 強化米 さとう あぶら		しめじ 生しいたけ まいたけ にんじん	こまつな りょくとうもろし きく花びら	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	536 kcal 22.1 g 16.4 g 1.6 g	
11(月)	白飯		韓国風肉じゃが 海藻サラダ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 海藻ミックス		白飯 じゃがいも ごま油 さとう	いりごま(白)	にんじん たまねぎ 根深ねぎ にんにく	にんにく しょうが だいこん きゅうり	ホールコーン みかん(冷)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	642 kcal 22.4 g 12.7 g 1.9 g
12(火)	黒パン		ホークビーンズ ひじきのマリネ	牛乳 ベーコン 豚肉 だいず	チーズ 干しいしき	黒パン じゃがいも あぶら さとう		たまねぎ にんじん にんにく きゅうり	だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	670 kcal 27.3 g 19.3 g 2.8 g	
13(水)	鶏そぼろ丼 (白飯)		五目厚焼玉子 さつま汁	鶏肉 牛乳 五目厚焼玉子 油揚げ		白飯 あぶら さとう いりごま(白)	さつまいも	れんこん しょうが だいこん にんじん	こんにゃく 根深ねぎ こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	661 kcal 25.5 g 17.9 g 2.6 g	
14(木)	もぶりご飯		ワニの竜田揚げ レモン醤油和え	だいず 油揚げ 牛乳 モツササメ竜田		精白米 強化米 米粒麦 あぶら	さとう	にんじん 干しいたけ ごぼう さやいんげん	キャベツ りょくとうもろし にんじん レモン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	558 kcal 23.4 g 17.0 g 1.9 g	
15(金)	スタミナみそラーメン		青のりポテトビーンズ 茎わかめのピリ辛和え	豚肉 牛乳 だいず あおのり	くきわかめ	ホット中華めん ごま油 じゃがいも さとう	あぶら	にんにく しょうが にんじん りょくとうもろし	ホールコーン にら キャベツ きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	636 kcal 27.2 g 17.9 g 3.3 g	
19(火)	北本トマトカレー (トマトライス)		マカロニサラダ	豚肉 チーズ 牛乳		精白米 バター あぶら さとう	小麦粉 マカロニ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	カットトマト りんと キャベツ きゅうり	ホールコーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	635 kcal 24.8 g 19.9 g 2.2 g
20(水)	中華炊き込みご飯		きびなごカリカリフライ ワンタンスープ	豚肉 あさり 牛乳		精白米 強化米 米粒麦 さとう	ごま油 あぶら ウエーブワンタン	たけのこ にんじん 干しいたけ たまねぎ	りょくとうもろし 根深ねぎ しょうが	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	575 kcal 24.2 g 16.3 g 2.8 g	
21(木)	白飯 ごま塩		生揚げのすき煮 海苔酢和え	牛乳 豚肉 生揚げ 刻みのり		白飯 いりごま(黒) さとう じゃがいも	あぶら	にんじん つきこんにゃく たまねぎ こまつな	りょくとうもろし キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	673 kcal 27.2 g 20.3 g 1.8 g	
22(金)	セサミバーズ		ホキの香草フライ ポイルキャベツ ミネストローネ	牛乳 ベーコン 白いんげん豆		セサミバーズ あぶら じゃがいも マカロニ		キャベツ たまねぎ にんじん にんにく		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	638 kcal 23.7 g 22.5 g 3.5 g	
25(月)	白飯		じゃがいもの肉みそソース からし和え	牛乳 豚肉		白飯 じゃがいも あぶら さとう		たまねぎ にんじん あぶら 干しいたけ さやいんげん	こまつな キャベツ りょくとうもろし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	596 kcal 21.2 g 11.1 g 1.8 g	
26(火)	さつまいもご飯		いかのかりん揚げ 根菜のみそ汁	牛乳 いか 豚肉		精白米 強化米 さつまいも あぶら	さとう さといも でん粉	ごぼう にんじん 根深ねぎ こまつな		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	594 kcal 23.4 g 15.8 g 2.9 g	
27(水)	白飯		塩マーボー豆腐 中華サラダ りんご	牛乳 豆腐 豚肉		白飯 あぶら ごま油 でん粉	さとう	たまねぎ たけのこ にんじん 根深ねぎ	干しいたけ にんにく しょうが こねぎ りょくとうもろし	こまつな キャベツ きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	624 kcal 26.1 g 16.5 g 2.0 g
28(木)	ボンゴレピアンコ		キャラメルポテト わかめサラダ	ベーコン あさり 牛乳 わかめ		スバグッティ オリーブ油 さつまいも あぶら	さとう バター ごま油	たまねぎ マッシュルーム にんにく とうがらし(乾)	きゅうり キャベツ ホールコーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	627 kcal 19.4 g 20.2 g 1.8 g	
29(金)	吹き寄せご飯 ◎十五夜		さわらの竜田揚げ 月見団子汁	鶏肉 牛乳 さわら竜田揚げ 鶏肉		精白米 強化米 むぎ粟 さとう	あぶら さといも	にんじん しめじ にんじん こまつな		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	651 kcal 26.5 g 20.0 g 2.7 g	

・献立は天候等の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方は栄養職員までお問い合わせください。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
623kcal	25.0g	18.5g	2.3g

