



日	曜	献立名	主な食品	栄養価			
				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	
8/31	水	牛乳	豚キムチ丼	米 麦 豚肉 にんじん 玉ねぎ 白菜キムチ 長ねぎ しょうが にんにく 米サラダ油 トウバンジャン てんめんジャン 清酒 しょうゆ 食塩 でんぷん 白ごま	750	30.8	3.0
			わかめサラダ	わかめ きゅうり キャベツ 切干大根 ホールコーン ごま油 米サラダ油 穀物酢 食塩 こしょう しょうゆ 三温糖			
			冷凍みかん	みかん			
9/1	木	牛乳	関西風冷やしうどん	地粉うどん (小麦粉、食塩) にんじんうどん (小麦粉、新座のにんじん、 食塩など) 油揚げ 鶏肉 にんじん なた (タラ、イトヨリダイ、 でんぷん、食塩、砂糖、発酵調味料など) 干しいたけ 食塩 しょうゆ 清酒 みりん 長ねぎ 小松菜	761	29.7	3.9
			みそポテト	じゃがいも 薄力粉 でんぷん 鶏卵 なたねサラダ油 清酒 みりん 三温糖 西京みそ			
2	金	牛乳	ファイバードライカレー	米 麦 食塩 カレー粉 バター 鶏肉 玉ねぎ にんじん ごぼう 切干大根 にんにく しょうが こしょう オールスパイス 赤ワイン 三温糖 しょうゆ ウスターソース トマトケチャップ 米サラダ油 薄力粉	790	28.9	3.1
			グリーンサラダ	キャベツ きゅうり 小松菜 米サラダ油 穀物酢 しょうゆ 三温糖 こしょう 食塩			
5	月	牛乳	夏野菜のスパゲティ	スパゲティ (小麦) 米サラダ油 オリーブオイル にんにく 鶏肉 玉ねぎ マッシュルーム缶詰 トマト トマトケチャップ 食塩 こしょう なす スズキニ ピーマン 中濃ソース	753	27.7	3.0
			フライドポテトサラダ	じゃがいも なたねサラダ油 食塩 キャベツ もやし にんじん 三温糖 穀物酢 しょうゆ 米サラダ油 ごま油			
			マスケットゼリー	マスケットゼリー (ぶどう糖果糖液糖、ぶどう果汁、砂糖など)			
6	火	牛乳	わかめご飯	米 麦 わかめご飯の素 (わかめ、還元水あめ、食塩など) しらす干し 白ごま	746	32.3	3.5
			あじフライ	あじ 食塩 こしょう 薄力粉 鶏卵 生パン粉 ドライパン粉 なたねサラダ油 中濃ソース			
			じゃがいものみそ汁	玉ねぎ じゃがいも わかめ えのきたけ 油揚げ 長ねぎ みそ			
7	水	牛乳	四川風丼	米 麦 米サラダ油 トウバンジャン しょうが にんにく 干しいたけ 長ねぎ 豚肉 大豆 にんじん 清酒 しょうゆ てんめんジャン 三温糖 豆腐 でんぷん ごま油 たら ラー油	750	32.3	3.1
			もやしのナムル	もやし 小松菜 にんじん ラー油 七味とうがらし こしょう 穀物酢 ごま油 しょうゆ			
8	木	牛乳	照り焼きチキンサンド	子どもパン (小麦粉、砂糖、ショートニング、イースト、脱脂粉乳、食塩など) 鶏肉 清酒 でんぷん 薄力粉 なたねサラダ油 しょうゆ 三温糖 みりん	758	36.0	4.0
			春雨と卵のスープ	米サラダ油 豚肉 ベーコン (豚肉、食塩、砂糖、香辛料など) 清酒 にんじん ホールコーン 緑豆春雨 食塩 こしょう しょうゆ 小松菜 鶏卵			
			オニオンドレッシングサラダ	キャベツ きゅうり にんじん 切干大根 米サラダ油 穀物酢 食塩 こしょう 三温糖 玉ねぎ			
9	金	牛乳	ひじきご飯	米 麦 米サラダ油 鶏肉 にんじん 油揚げ 芽ひじき 大豆 清酒 三温糖 みりん しょうゆ	814	35.3	3.1
			魚のねぎごま焼き	メルルーサ (白身魚) しょうゆ 三温糖 みりん 清酒 長ねぎ ノンエッグマヨネーズ 白ごま			
			小松菜の和え物	小松菜 キャベツ にんじん しょうゆ みりん 刻みのり			
			きなこもち	白玉もち (もち粉、キャッサバでんぷん、水) 上白糖 きなこ 食塩			
12	月	牛乳	冷やしわかめうどん	地粉うどん (小麦粉、食塩) 鶏肉 清酒 油揚げ にんじん 長ねぎ わかめ 小松菜 しょうゆ 清酒 食塩 みりん	758	36.7	4.9
			チーズ入りちくわの磯辺揚げ	チーズ 焼きちくわ (魚のすり身、でんぷん、植物油、砂糖、天日塩、 みりんなど) 薄力粉 鶏卵 青のり なたねサラダ油			
			大根とコーンのサラダ	大根 にんじん ホールコーン 米サラダ油 穀物酢 しょうゆ 三温糖 こしょう 食塩 白ごま			
			ヨーグルト	ヨーグルト (脱脂粉乳、ぶどう糖果糖液糖、砂糖、全粉乳、ゼラチン、 寒天など)			
13	火	牛乳	中華丼	米 麦 米サラダ油 しょうが にんにく 豚肉 清酒 にんじん 玉ねぎ キャベツ たけのこ水煮 干しいたけ うずらの卵水煮 しょうゆ 食塩 こしょう でんぷん ごま油 穀物酢 小松菜	749	30.9	3.3
			春雨サラダ	もやし にんじん ホールコーン きゅうり 緑豆春雨 穀物酢 米サラダ油 ごま油 食塩 こしょう 三温糖 しょうゆ 洋からし ハム (豚肉、水あめ、 食塩など)			

☆ 食材の入荷状況や社会情勢等により、急な献立の変更や一部食材の変更が生じる場合があります。ご了承ください。



14日(水)からの献立は裏面にあります。ご覧ください。



日	曜	献立名	主な食品	栄養価			
				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	
14	水	牛乳	コーンピラフ	米 麦 ミサラダ油 バター ベーコン(豚肉、食塩、砂糖、香辛料など) 玉ねぎ セロリー にんじん マッシュルーム缶詰 ホールコーン 食塩 こしょう しょうゆ	749	31.3	4.7
			白身魚のオニオンソース	ホキ(白身魚) 食塩 こしょう 白ワイン 薄力粉 ミサラダ油 玉ねぎ 穀物酢 三温糖 しょうゆ 洋からし			
			野菜スープ	ミサラダ油 鶏肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜 食塩 こしょう しょうゆ 清酒			
15	木	牛乳	麦ご飯	米 麦	759	33.2	2.8
			鶏肉と青菜の甘辛和え	鶏肉 清酒 しょうゆ しょうが にんにく 薄力粉 でんぷん なたねサラダ油 小松菜 玉ねぎ ミサラダ油 にんじん しょうゆ 三温糖 清酒 みりん			
			豆腐のみそ汁	豆腐 油揚げ 長ねぎ キャベツ わかめ みそ			
16	金	牛乳	シージャータン	蒸し中華麺(小麦粉、食塩、かんすい) ミサラダ油 しょうが にんにく 長ねぎ 干しいたけ ごぼう 豚肉 ごま油 たけのこ水煮 にんじん 大豆 清酒 みそ 八丁みそ しょうゆ 三温糖 トウバンジャン ラー油 食塩 でんぷん きゅうり もやし	759	32.2	3.5
			ごまだれサラダ	サラダこんにゃく ホールコーン キャベツ にんじん 小松菜 ミサラダ油 しょうゆ 三温糖 穀物酢 食塩 こしょう 白ごま			
17	土	牛乳	チキンカレーライス	米 麦 鶏肉 赤ワイン ミサラダ油 しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん じゃがいも バター 薄力粉 カレー粉 中濃ソース ウスターソース トマトケチャップ しょうゆ ターメリック ガラムマサラ 食塩 こしょう アップルソース 生クリーム	834	27.3	3.3
			コーンと枝豆のサラダ	ホールコーン 枝豆 キャベツ きゅうり にんじん ミサラダ油 穀物酢 食塩 しょうゆ 白ワイン こしょう			
21	水	牛乳	ピザドッグ	コッパン(小麦粉、マーガリン、砂糖、脱脂粉乳、イースト、食塩など) レバー入りウィンナー(豚肉、豚レバー、食塩、砂糖、香辛料など) オリーブオイル にんにく ハム(豚肉、水あめ、食塩など) 玉ねぎ ビーマン 食塩 こしょう ホールトマト トマトピューレー トマトケチャップ オレガノ シュレットチーズ	739	33.3	4.4
			じゃがいもとキャベツのスープ	ミサラダ油 ベーコン(豚肉、食塩、砂糖、香辛料など) 玉ねぎ にんじん マッシュルーム じゃがいも キャベツ 小松菜 白ワイン 食塩 こしょう しょうゆ			
			みかんヨーグルト	みかん缶詰 ヨーグルト はちみつ			
22	木	牛乳	青菜ご飯	米 麦 ミサラダ油 清酒 小松菜 しらす干し 食塩 白ごま 鶏卵	781	28.8	2.9
			さばのみそだれかけ	さば 清酒 しょうが でんぷん 薄力粉 なたねサラダ油 みそ 三温糖 みりん しょうゆ			
			磯の香和え	キャベツ もやし にんじん ほうれん草 しょうゆ 清酒 みりん 刻みのみり			
26	月	牛乳	きんぴらご飯	米 麦 ミサラダ油 豚肉 ごぼう にんじん 油揚げ 三温糖 清酒 みりん しょうゆ	781	35.9	3.6
			肉じゃが	ミサラダ油 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん 糸こんにゃく 三温糖 みりん 清酒 しょうゆ			
			ごまみそ和え	小松菜 にんじん もやし しょうゆ 三温糖 ごま油 みそ 白ごま			
27	火	牛乳	なすのミートソーススパゲティ	スパゲティ(小麦) ミサラダ油 しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん セロリー 豚肉 鶏レバー 赤ワイン 食塩 こしょう 大豆 トマトピューレー トマトケチャップ 中濃ソース ウスターソース しょうゆ 薄力粉 バター チーズ オールスパイス ナツメグ なす なたねサラダ油	790	34.6	3.3
			ハムサラダ	きゅうり ホールコーン にんじん キャベツ ごま油 穀物酢 しょうゆ 食塩 こしょう ミサラダ油 ハム(豚肉、水あめ、食塩など)			
28	水	牛乳	昆布ご飯	米 麦 しょうゆ 清酒 三温糖 みりん 干しいたけ 糸昆布 鶏肉 にんじん 油揚げ ミサラダ油	754	28.1	3.9
			ほっけの唐揚げ	ほっけ一夜干し(ほっけ、塩) 清酒 でんぷん 薄力粉 なたねサラダ油			
			みそけんちん汁	ごま油 黒こんにゃく ごぼう にんじん 大根 油揚げ 豆腐 じゃがいも 長ねぎ 小松菜 みそ			
29	木	牛乳	焼肉ガーリックピラフ	米 麦 ミサラダ油 にんにく バター 玉ねぎ にんじん 食塩 こしょう しょうゆ 豚肉 清酒	749	29.8	3.6
			ミネストローネ	オリーブオイル にんにく ベーコン(豚肉、食塩、砂糖、香辛料など) にんじん 玉ねぎ セロリー 食塩 こしょう ホールトマト じゃがいも 中濃ソース しょうゆ 三温糖 白ワイン シェルマカロニ(小麦)			
			カルピスゼリー	粉かんでん 上白糖 カルピス(乳、砂糖など) ゼラチン みかん缶詰			
30	金	牛乳	みそラーメン	蒸し中華麺(小麦粉、食塩、かんすい) ミサラダ油 しょうが にんにく トウバンジャン みそ 豚肉 玉ねぎ キャベツ もやし にんじん ホールコーン 清酒 しょうゆ こしょう ラー油 ごま油 いら 長ねぎ	816	35.4	5.4
			ツナポテトぎょうざ	ぎょうざの皮(小麦粉、でんぷん、食塩など) ツナ 玉ねぎ じゃがいも 切干大根 ノンエッグマヨネーズ しょうゆ 食塩 こしょう 薄力粉 なたねサラダ油			
				平均	769	31.9	3.6

☆ 食材の入荷状況や社会情勢等により、急な献立の変更や一部食材の変更が生じる場合があります。ご了承ください。