

8. 9月分予定献立表

日	曜	献立	血や肉、骨になる 赤色の食品	体の調子を整える 緑色の食品	熱や力になる 黄色の食品	E エネルギー(kcal) P たんぱく質(g) F 脂質(g)	
31	月	サマーカレー 牛乳 フルーツカクテル	牛乳 ぶた肉 チーズ	にんにく しょうが ●たまねぎ にんじん なす ズッキーニ かぼちゃ トマト りんご みかん(缶) もも(缶) りんご(缶)	麦飯 ●じゃがいも 油 バター 小麦粉 カレールウ 三温糖 カクテルゼリー	E 719 P 18.0 F 18.0	
1	火	ごはん 牛乳 とりにくのレモンソース とうふとじゃこのサラダ かきたまみそしる	牛乳 とり肉 豆腐(冷) ちりめんじゃこ 塩昆布 鶏卵 さつまあげ 味噌	レモン果汁 キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ にんにく しょうが しめじ こまつな	白飯 片栗粉 油 三温糖 ごま油	E 647 P 27.0 F 21.0	
2	水	ごはん 牛乳 ふりかけ さけのてりやき ひじきのツナいため ひやしそめん	牛乳 ふりかけ さけ ひじき まぐろフレーク うす揚げ	しょうが こんにやく にんじん えだ豆 こまつな ねぎ 干しいたけ	白飯 油 三温糖 ごま そうめん	E 758 P 33.0 F 24.0	
3	木	はいがパンズ 牛乳 ソースとんかつ マセドアンサラダ とうふとわかめのスープ	なつぽてかいるメニュー 牛乳 ぶた肉 鶏卵 チーズ ベーコン わかめ 絹ごし豆腐	きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ コーン	胚芽パンズ 小麦粉 パン粉 油 三温糖 ●じゃがいも マヨネーズ	E 724 P 30.0 F 36.0	
4	金	わかめごはん 牛乳 おこのみやき ミニトマト さつまじる	牛乳 鶏卵 さくらえび ぶた肉 青のり とり肉 味噌	キャベツ ねぎ ミニトマト しょうが ごぼう にんじん だいこん たまねぎ こんにやく	わかめご飯 小麦粉 ながいも 天かす 油 さつまいも	E 628 P 25.0 F 13.0	
7	月	ごはん 牛乳 ふりかけ はるまき やきぶたサラダ キムチスープ	牛乳 ふりかけ 焼きぶた とり肉 絹ごし豆腐	もやし にんじん きゅうり キャベツ しめじ チンゲン菜 にら はくさいキムチ	白飯 春まき 油 三温糖 ごま油	E 598 P 21.0 F 19.0	
8	火	むぎごはん 牛乳 ガパオライス ウンセンスープ フルーツあんじん	牛乳 とり肉 かまぼこ	ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン たまねぎ にんにく ●バジル たけのこ水煮 にんじん しょうが にんにく えのきたけ ねぎ チンゲン菜 みかん(缶) もも(缶) りんご(缶)	麦飯 油 三温糖 はるさめ あんじんどうふ	E 601 P 22.0 F 13.0	
9	水	ごはん 牛乳 魚のいろづけ はりはりづけ めったじる	牛乳 ぶり まぐろフレーク 昆布 ぶた肉 うす揚げ 味噌	しょうが 切り干しだいこん にんじん きゅうり ごぼう たまねぎ こんにやく ねぎ	白飯 片栗粉 油 三温糖 ごま ●じゃがいも	E 722 P 30.0 F 25.0	
10	木	フレンチトースト 牛乳 カリカリベーコンサラダ ポークビーンズ	牛乳 鶏卵 ベーコン ぶた肉 ●大豆	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんにく トマト(缶)	ミルク食パン グラニュー糖 生クリーム ごま 三温糖 油 バター 小麦粉 ●じゃがいも	E 618 P 24.0 F 24.0	
11	金	カリカリうめごはん 牛乳 マーボーなす ひやしちゅうか ももゼリー	牛乳 ぶた肉 八丁味噌 ハム きんしたまご	なす いんげん たまねぎ しょうが にんにく きゅうり にんじん もやし	カリカリ梅ごはん 油 三温糖 片栗粉 ごま油 中華麺 ももゼリー	E 640 P 21.0 F 19.0	
14	月	ごはん 牛乳 あげだしとうふ きんぴらごぼう きりぼしだいこんのみそしる	牛乳 豆腐(冷) 牛肉 ちくわ とり肉 味噌	ごぼう にんじん こんにやく いんげん 切り干しだいこん たまねぎ ●生しいたけ こまつな ねぎ	白飯 油 三温糖 片栗粉 ごま ごま油	E 603 P 22.0 F 17.0	
15	火	ごはん 牛乳 ふりかけ ずぶた みそワフタンスープ なし	牛乳 ふりかけ ぶた肉 とり肉 八丁味噌 味噌	しょうが たけのこ水煮 ピーマン 黄ピーマン 赤ピーマン たまねぎ 干しいたけ にんじん キャベツ しめじ ねぎ もやし なし	白飯 片栗粉 油 黒砂糖 ワフタン	E 647 P 25.0 F 17.0	
16	水	きんじそうのいろどりちらし 牛乳 だいずとえびのごまからめ あげとこまつなのみそしる	牛乳 とり肉 たまご焼き ●大豆 えびから揚げ 昆布 厚揚げ 味噌	しょうが にんじん えだ豆 ごぼう たまねぎ こまつな	金時草すし飯 油 三温糖 片栗粉 ごま ●じゃがいも	E 697 P 27.0 F 23.0	
17	木	ミルクロール 牛乳 チキンリスビー コーンサラダ クラムチャウダー	牛乳 とり肉 チーズ あさり ベーコン	赤ピーマン コーン きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	ミルクロール マヨネーズ パン粉 コーンフレーク 油 三温糖 じゃがいも バター 米粉 生クリーム	E 729 P 31.0 F 30.0	
18	金	ごはん 牛乳 おきなわてんぐら タマナーチャンプルー ソーキじる	味めぐり おきなわ県 のメニュー 牛乳 よかたはべん 鶏卵 スラム 木綿豆腐 かつおぶし 昆布 ぶた肉	キャベツ ゴーヤ しょうが 干しいたけ とうがん にんじん	白飯 小麦粉 油 三温糖 ホットケーキミックス ごま油	E 659 P 29.0 F 21.0	
21	月	けいろうの日					
22	火	こくみんの休日					
23	水	しゅうぶんの日					
24	木	くろまいごはん 牛乳 ハタハタのなんばんづけ かぼちゃのサラダ とうがんじる	牛乳 はたはた ハム ぶた肉	ねぎ かぼちゃ きゅうり たまねぎ とうがん にんじん えのきたけ ねぎ 干しいたけ しょうが	●黒米ごはん 片栗粉 小麦粉 油 三温糖 ごま油 マヨネーズ	E 642 P 22.0 F 22.0	
25	金	こぎつねごはん 牛乳 とりにくとさといものうまに おつきみじる おつきみデザート	お月見のメニュー 牛乳 うす揚げ とり肉 ぶた肉	にんじん えだ豆 こんにやく たけのこ水煮 いんげん かぼちゃ こまつな たまねぎ	白飯 三温糖 さといも 油 片栗粉 白玉粉 お月見デザート	E 618 P 27.0 F 15.0	
28	月	ごはん 牛乳 あげギョーザ きゅうりのピリから はるさめサンラータン ブルーベリーゼリー	牛乳 ギョーザ ぶた肉 鶏卵	きゅうり にんじん にんにく しょうが ザーサイ チンゲン菜 干しいたけ ねぎ	白飯 油 ごま油 三温糖 はるさめ 片栗粉	E 619 P 20.0 F 21.0	
29	火	バターロール 牛乳 なすのミートグラタン とりにくとあおなのスープ	牛乳 ぶた肉 チーズ とり肉 絹ごし豆腐	なす たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト(缶) ねぎ 干しいたけ こまつな	バターロール マカロニ 油 小麦粉 バター パン粉 オリーブ油 片栗粉	E 645 P 27.0 F 23.0	
30	水	ポークハヤシライス 牛乳 ひじきサラダ セレクトデザート	牛乳 ぶた肉 ひじき とり肉	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ コーン きゅうり	麦飯 油 ハヤシルウ 生クリーム 三温糖 ごま マヨネーズ セレクトデザート	E 711 P 23.0 F 22.0	