

日	曜	主食	牛乳	おかず	赤		黄		緑		栄養価 エネルギー 塩分量	ひとくちメモ
					体を作る 蛋白質	無機質	エネルギー源になる 炭水化物	脂肪	体の調子を整える カロテン ビタミン			
29	火	セルフドッグ		ウインナー フレンチサラダ スパゲティスープ ぶどうゼリー	ウインナー ベーコン	牛乳	パン 砂糖 じゃが芋 スパゲティ麺 ゼリー	油	人参 ブロッコリー ほうれん草 パセリ	きゃべつ きゅうり コーン 玉ねぎ	704 24	<b>カラフル野菜は健康食!</b> 8月31日は「野菜の日」です。 野菜やくだものに含まれる色素 や香り、辛み成分の健康効果が注目 されています。野菜やくだもので彩り を豊かにすると、食欲が増すだけ なく健康にもよさそうながわかつ てきました。
30	水	夏野菜カレー		フルーツ白玉 福神漬	鶏肉	スキムミルク 牛乳	米 麦 じゃが芋 白玉粉 砂糖	油	人参 かぼちゃ ゴーヤ トマト	にんにく 生薑 なす 玉ねぎ 枝豆 パナナ みかん缶 黄桃缶 パイン缶 福神漬	910 22	
31	木	食パン		マーシャルチョコ キツシュ ラタトゥイユ 冬瓜スープ	ベーコン 豆腐 卵	牛乳	パン 砂糖	オリブオイル マーシャルチョコ	人参 モロヘイヤ 人参 パプリカ トマト	きゅうり 玉ねぎ 大根 なす スズキニ にんにく	631 23.1	



1	金	ご飯		一食納豆 野菜の焼き肉炒め みそ汁	豚肉 納豆 豆腐 みそ	わかめ 牛乳	米 強化米 じゃが芋	油	人参 ねぎ ピーマン	玉ねぎ にんにく 生薑 きゃべつ もやし	755 29.3	トマトやスイカの赤の色素リコピンには 生活習慣病予防効果が期待されていま す。
4	月	キムチ ご飯		焼きキョーザ 和風サラダ 春雨スープ	豚肉 豚みんち 鶏肉	わかめ 牛乳	米 麦 砂糖 緑豆春雨 小麦粉	白ごま ごま油	人参 いんげん ほうれん草	生薑 白菜キムチ 玉ねぎ しいたけ きゃべつ きゅうり	736 24.8	
5	火	ミルク パン		オムレツ レンコンサラダ クイツティオスープ	鶏肉 天ぷら 卵 ツナ	牛乳	パン クイツティオ麺	白ごま ノンエッグマヨ	人参 ほうれん草	きゃべつ 玉ねぎ きくらげ きゅうり レンコン コーン	743 28.5	なす、赤じそ、ブルーベリーの紫の色素 はアントシアニン。「目にやさしい」と いわれている成分です。
6	水	ご飯		鶏肉団子のケチャップ煮 変わりきんぴら	鶏肉 天ぷら 大豆	ひじき 牛乳	米 強化米 じゃが芋 砂糖 片栗粉	白ごま 油	人参 いんげん パプリカ	ごぼう れんこん 玉ねぎ 枝豆 たけのこ	794 26	
7	木	食パン		黒糖きなこクリーム はちみつレモンサラダ 担々麺	豚みんち みそ きなこ	牛乳	パン 黒糖 砂糖 中華麺 はちみつ	ごま油 ごま 油	人参 ねぎ 小松菜	にんにく 生薑 もやし 玉ねぎ きくらげ きゃべつ きゅうり レモン果汁	731 24	
8	金	ご飯		元気が出るレバー 肉じゃがカレー味	鶏肉 鶏レバー 厚揚げ	牛乳	米 強化米 片栗粉 砂糖 じゃが芋	油 白ごま	人参 ニラ	生薑 にんにく 玉ねぎ たけのこ	860 34.6	
11	月	ご飯		ふりかけ つくね 春雨の酢の物 わかめスープ	鶏肉 豆腐	わかめ 牛乳	米 強化米 緑豆春雨 砂糖	ごま ごま油	人参 ねぎ	きくらげ きゅうり きゃべつ 玉ねぎ しいたけ たけのこ	762 24.1	世界を知ろう！
12	火	フィッシュ バーガー		サーモンフライ オーロラサラダ 汁ピーフン	サーモン 豚肉 豆腐	牛乳	パン 小麦粉 パン粉 ピーフン	ノンエッグマヨ 油	ほうれん草 人参 豆腐	玉ねぎ たけのこ きくらげ きゅうり きゃべつ	812 33.4	
13	水	ご飯		ひじきのり佃煮 いわしの生薑煮 ゆかり和え 豚汁	豚肉 豆腐 みそ	ひじきのり いわし 牛乳	米 強化米 里芋 砂糖	油	人参 ねぎ	きゃべつ きゅうり 生薑 大根 ごぼう	716 28.3	「ジューシー」とは沖縄県の言 葉で炊き込みご飯。
14	木	ミルク パン		ツナサラダ マカロニのケチャップ煮	ツナ 豚肉	スキムミルク 牛乳	パン じゃが芋 ペンネマカロニ 砂糖	ノンエッグマヨ 油	人参 トマト ブロッコリー	きゃべつ きゅうり 玉ねぎ 枝豆 しめじ	774 28.3	
15	金	ジューシー		ゴーヤサラダ もずくスープ フレッシュパイン	豚肉 鶏肉 豆腐 ツナ 天ぷら	ひじき もずく 昆布 牛乳	米 小麦 砂糖	ノンエッグマヨ	人参 ねぎ	ゴーヤ きゃべつ きゅうり 大根 玉ねぎ しいたけ パイン	680 24.2	

敬老の日

18	月											
19	火	ココア パン		豆腐ハンバーグの 野菜あんかけ	鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ 天ぷら	ひじき 牛乳	パン スパゲティ麺 砂糖	マーガリン	人参 いんげん きぬさや	もやし 玉ねぎ きくらげ しいたけ にんにく 枝豆 しめじ	785 32.3	「ぶたあえ」はゆでタコとなす で作る。古くから天草で親しま れている郷土料理。沖縄のゴー ヤチャンプルがもとになってお り、昔、天草地域では貴重でな かなか手に入らなかった豚肉の 代わりに、天草湾でとれたタコ を代用して作ったのが始まり。
20	水	ご飯		ひじきスパゲティ ふりかけ いわしのトマト煮 ぶたあえ みそ汁	いわし たこ 厚揚げ みそ	わかめ 牛乳	米 強化米 じゃが芋 砂糖	油	人参 ねぎ ピーマン	生薑 なすび 玉ねぎ たけのこ きゃべつ	788 33.1	
21	木	ミルク パン		キャベツのミンチカツ コマレサラダ 卵とトマトのスープ	豚みんち 豆腐 卵	牛乳	パン ペンネ 小麦粉 パン粉 じゃが芋	ごま 油	人参 ブロッコリー ほうれん草 トマト パセリ	きゃべつ きゅうり 玉ねぎ	709 28.6	
22	金	ご飯		ひじきシューマイ ナムル なす入りマーボー豆腐	豚みんち 大豆 豆腐 みそ	ひじき 牛乳	米 強化米 砂糖 片栗粉	ごま油	人参	もやし きゃべつ 生薑 きゅうり 枝豆 なすび にんにく 玉ねぎ たけのこ しいたけ	770 28.4	
25	月	さつまいも ご飯		いわしのかぼすレモン煮 昆布和え のっぺい汁	鶏肉 豆腐	いわし 昆布 牛乳	米 さつまいも 里芋 片栗粉	ごま	人参 ねぎ	きゃべつ きゅうり かぼす レモン 大根 ごぼう しいたけ	692 24.1	「ハガツオ」は ハガツオはカツオの仲間魚で、頭がカツオ よりも細いため、キツナカツオとも呼ばれ ます。あまり認知度の高い魚ではありません が、実はかなり美味しい魚で、カツオよりも 美味しいうま味とされています。獲れる時期は 夏から秋。
26	火	コッペ パン		みかんジャム チキンナゲット コンソメ タイビーエ	鶏肉 豚肉 いか かまぼこ うずらの卵	牛乳	パン ジャム 緑豆春雨	油 ノンエッグマヨ	人参 きぬさや	きゃべつ きゅうり コーン 白菜 玉ねぎ きくらげ	702 28.3	
27	水	ハヤシ ライス		フルーツヨーグルト 福神漬	鶏肉 牛乳	スキムミルク ヨーグルト	米 麦 じゃが芋 砂糖	油 ホイップクリーム	人参 トマト	にんにく 生薑 しめじ たけのこ 枝豆 パナナ みかん缶 パイン缶 黄桃缶 福神漬	800 20.9	「ハガツオ」には筋肉や骨になる蛋白質が豊富 高血圧や動脈硬化など成人病予防に効果 が期待できるDHAとEPAや、カルシウムの吸収 を促進してくれるビタミンD、貧血予防に効 果的な鉄分などが多く含まれています。
28	木	黒糖パン		大学芋 枝豆サラダ きのことほうれん草の クリームスープ	鶏肉	スキムミルク 牛乳	パン さつまいも 砂糖 水あめ	油 マーガリン ごま	人参 ほうれん草 パセリ	きゃべつ きゅうり しめじ 玉ねぎ コーン	840 25.6	
29	金	ご飯		ハガツオのフライ ソース ごま和え 月見だんご汁 お月見ゼリー	ハガツオ すりみ 豆腐	わかめ 牛乳	米 強化米 白玉粉 砂糖 ゼリー	油 ごま	人参 ねぎ	もやし きゃべつ きゅうり 大根 しいたけ	788 27.3	9月29日(金)は 「十五夜」

※献立は、物資の都合により変更することがあります。