

日	曜	献立名			赤		緑		黄		栄養価 エネルギー kcal 蛋白質 g	ひとくちメモ	
		主食	牛乳	おかず	体を作るものになる		体の調子を整えるものになる		エネルギーのものになる				
					1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂類・種実			
8月31	月	夏野菜カレー	ツナサラダ 福神漬	野菜の日	鶏肉 ツナ	牛乳	かぼちゃ ゴーヤ 人参	にんにく 生姜 玉ねぎ なすび 枝豆 りんご きゃべつ きゅうり	米 じゃが芋	油	811 23.5	8月31日 「野菜の日」 夏野菜をたくさん入れた カレーにしました。 カレーだと苦手な野菜 も食べれるよね。	
1	火	セルフおにぎり	焼きのり カンパン キムタク納豆 いわしの生姜煮 みそ汁		いわし 納豆 豆腐 みそ	のり わかめ	ほうろく 人参 ニラ ねぎ	生姜 玉ねぎ もやし 白菜キムチ たくあん漬	米 じゃが芋 砂糖 カンパン		807 29.8		
2	水	ミルクパン	チキンナゲット ブロッコリーサラダ ミートボールと野菜の ケチャップ煮		鶏肉 うずらの卵	スキムミルク 牛乳	ブロッコリー ピーマン 人参	玉ねぎ たけのこ しいたけ きゃべつ きゅうり コーン 枝豆	パン じゃが芋 砂糖 片栗粉	油 ごま ごま油	932 33.4		
3	木	ご飯	ブリフライ 天草宝島デー「ブリ」 海藻サラダ 一食ノンエッグマヨネーズ 豚汁		天草産ブリ 豚肉 豆腐 みそ ツナ	海藻 牛乳	人参 ねぎ	大根 ごぼう 生姜 白菜 きゃべつ きゅうり	米 里芋 パン粉 小麦粉	油 ノンエッグマヨ	851 28.2		
4	金	ジュシー	一食黒糖ビーンズ ゴーヤサラダ もずくスープ	沖縄の郷土料理	豚肉 かまぼこ 豆腐 大豆	ツナ かまぼこ 豆腐 卵	昆布 もずく	いんげん 小ねぎ ゴーヤ 人参	しいたけ たけのこ 玉ねぎ きゃべつ きゅうり	米 麦 片栗粉 砂糖 黒糖	ごま油 ノンエッグマヨ 油	765 26.3	9月1日 防災の日 もしもの時のために食材 などを準備しています か？これを機会に家庭で 備蓄するものを決めたり、 期限切れがないかを 確認したりしましょう。
7	月	ご飯	白ごまつね シルバーサラダ 肉じゃが		豚肉 厚揚げ 天ごら ハム	牛乳	人参 いんげん	玉ねぎ たけのこ しいたけ きゅうり	米 じゃが芋 砂糖 春雨	ノンエッグマヨ 油 ごま	833 27.9		
8	火	ご飯	肥後ギョーザ ところてんサラダ マーボーなす	天草宝島デー「なす」	豚みんち 豆腐 みそ ちくわ	スキムミルク わかめ 牛乳	人参 ニラ ねぎ	玉ねぎ 生姜 にんにく なすび ししいたけ たけのこ きゅうり	米 砂糖 片栗粉 小麦粉	ごま ごま油	784 26.4		
9	水	きんぴらバーガー	スライスチーズ きんぴら 北あかりコロッケ コロコロシチュー		鶏肉 牛肉	チーズ スキムミルク 牛乳	人参 パセリ いんげん	玉ねぎ きゃべつ 枝豆 コーン しめじ れんこん ごぼう きくらげ ししいたけ	パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉 パン粉	マーガリン 油 ごま油	859 31.1		
10	木	ご飯	天草産シイラのチリソースかけ たくあん和え かき玉みそ汁		天草産シイラ 豆腐 みそ 卵	わかめ 牛乳	人参 小松菜 ねぎ	玉ねぎ ししいたけ にんにく きゃべつ きゅうり たくあん	米 じゃが芋 砂糖 片栗粉	油	757 29.4	カンパンはバサバサしてい て、水なしで食べると喉に 詰まりそうになります。牛 乳や汁物と一緒に食べま しょう。	
11	金	ご飯	一食納豆 スタミナ焼き肉 キムチスープ		豚肉 牛肉 豆腐 大豆	牛乳	人参 ねぎ ピーマン ニラ	玉ねぎ 白菜 きくらげ たけのこ にんにく 生姜 きゃべつ もやし	米 砂糖 ごま	ごま油 ごま	710 29.1		
14	月	ご飯	のりたまごふりかけ 元気がでるレバー 冬瓜カレースープ		豚肉 鶏肉 鶏レバー 卵	のり 牛乳	人参 ブロッコリー	とうがんと ズッキーニ きゃべつ	米 砂糖 片栗粉	ごま 油	817 33.6		
15	火	ご飯	いわしのみぞれ煮 切り干し大根の煮もの みそ汁		豆腐 みそ いわし 天ごら	わかめ 牛乳	人参 ねぎ いんげん	玉ねぎ えのき しいたけ 大根	米 じゃが芋	油	732 24.6		
16	水	食パン	きな粉クリーム 照焼きハンバーグ 骨太和え かぼちゃのそぼろ煮	天草宝島デー「かぼちゃ」	鶏ミンチ 厚揚げ うずらの卵 きな粉	チーズ ちりめん 牛乳	人参 いんげん かぼちゃ 小松菜 チンゲン菜	玉ねぎ 生姜 きゅうり きくらげ	パン じゃが芋 砂糖 片栗粉	油 ごま油 ごま	912 35.7	9月25日(金) 十五夜 十五夜といえば「お月 見」。お月さまが見える 窓際などに、ススキやお 団子などをお供えし、秋 の豊穣に感謝しましょ う。	
17	木	ポークカレー	フルーツヨーグルト 福神漬		豚肉	ヨーグルト スキムミルク 牛乳	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ しめじ 枝豆 りんご みかん缶 黄桃缶 バイン缶 福神漬	米 じゃが芋	油 ホップクリーム	940 25.2		
18	金	はちまいたマトのチキンライス	ミニトマトゼリー れんこんサラダ 春雨スープ	ふるさとくまさんデー 宇城の味	鶏肉 豚肉 ツナ	牛乳	人参 トマト ほうれん草 ねぎ	玉ねぎ 枝豆 れんこん きゃべつ きゅうり ししいたけ きくらげ	米 緑豆春雨 砂糖	ノンエッグマヨ マーガリン	810 27.6		
21	月			敬老の日									天草産食材 米 フリ ちりめん シイラ 煮干し なすび かぼちゃ きくらげ 干しいたけ
22	火			国民の休日									
23	水			秋分の日									
24	木	梅ご飯	高野豆腐の唐揚げ 昆布和え 白玉団子汁		鶏肉 豆腐 高野豆腐	わかめ 昆布 牛乳	人参 ねぎ 梅干し	大根 ししいたけ にんにく 生姜 きゃべつ きゅうり	米 白玉団子 片栗粉	油	945 27.6		
25	金	羊ご飯	お月見団子 アジフライ ごま和え のっぺい汁 ソースカツ チキンサラダ みそ汁		鶏肉 豆腐 アジ	牛乳	人参 ねぎ	大根 ごぼう しいたけ もやし きゃべつ	米 お月見団子 さつまいも 里芋 砂糖 小麦粉 パン粉	ごま 油	802 26.8		
28	月	ご飯	ソースカツ チキンサラダ みそ汁		油アゲ みそ 豚肉 鶏肉	わかめ 牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ なすび きゃべつ きゅうり コーン	米 じゃが芋 砂糖 小麦粉 パン粉	油 ノンエッグマヨ	799 24.2		
29	火	ご飯	ひじきしゅうまい ゆかり和え 筑前煮		豚肉 鶏肉 厚揚げ 天ごら	ひじき 牛乳	人参 いんげん 赤しそ	玉ねぎ きゃべつ しいたけ 生姜 れんこん ごぼう たけのこ きゅうり	米 片栗粉 里芋 砂糖 小麦粉	油	747 25.9		
30	水	ミルクパン	白いウインナー カルシウムサラダ ひじきスパゲッティ		ウインナー 豚肉 油アゲ	ひじき 海藻 ちりめん 牛乳	いんげん 人参 小松菜	にんにく 生姜 玉ねぎ しめじ きゃべつ きゅうり レモン果汁	パン スパゲッティ 砂糖	マーガリン 油	868 32.6		

※献立は、物資の都合により変更することがあります。