



日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養量	
					赤	黄	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える		
8/30	月	わかめごはん		なすのみそ汁 手羽元の煮込み きゅうりとわかめの酢の物	ぎゅうにゅう とうふ とりにくあげ (にぼし)	こめ むぎ さとう ごま	なす たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ しょうが きゅうり わかめ	778	27.7
31	火	揚げパン		野菜スープ れんこんつくね チーズサラダ	ぎゅうにゅう きなこ あげ ベーコン とりにく ぶたにく チーズ	パン あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	832	26.8
9/1	水	救給カレー 防災の日		だご汁 ストックサラダ バナナ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ つな あげ (にぼし)	こめ こむぎこ、こめこ	にんじん だいこん ねぎ ごぼう わかめ コーン バナナ	779	23.8
2	木	麦ごはん		マーボー豆腐 しそまきぎょうざ 中華サラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ハム だいず	こめ むぎ さとう でんぷん はるさめ ごまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ しょうが もやし にんにく きゅうり	857	32.5
3	金	麦ごはん		かきたま汁 さんまみぞれ煮 切干大根すのもの	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ たまご とうふ さんま (にぼし)	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ ねぎ わかめ だいこん きゅうり	785	36.8
6	月	チャーハン風ごはん		春雨スープ ショーロンポウ ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご かまぼこ とりにく	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら はるさめ ごま	にんじん たまねぎ ねぎ きくらげ きゅうり もやし はくさい	791	28.0
7	火	ミルクパン		肉みそ冷やしうどん チキンナゲット ミニトマト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご みそ	パン うどん あぶら さとう ごまあぶら	きゅうり もやし にんじん トマト	875	37.6
8	水	麦ごはん		かぼちゃのみそ汁 和風ミートローフ 五色あえ	ぎゅうにゅう とうふ あげ たまご ぶたにく だいず みそ (にぼし)	こめ むぎ さとう あぶら ラビオリ ばんこ ごま	にんじん たまねぎ かぼちゃ しいたけ ねぎ ごぼう もやし わかめ きゅうり こんぶ	811	34.7
9	木	麦ごはん 重陽の節句		五目汁 ししゃもフリッター きつかあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご あつあげ ししゃも (にぼし)	こめ むぎ あぶら ごま こんにやく じゃがいも さとう	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ ほうれんそう もやし	859	37.8
10	金	麦ごはん		豆腐とわかめのみそ汁 しょうが焼き きゅうりのゆかりあえ	ぎゅうにゅう とうふ あげ ぶたにく みそ (にぼし)	こめ むぎ さとう あぶら ごま	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ わかめ しょうが きゅうり ゆかり	783	34.3
13	月	麦ごはん		かぼちゃそぼろ煮 にんじんしゅうまい ごまレッシングあえ	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ あつあげ	こめ むぎ さとう こんにやく でんぷん	たまねぎ にんじん かぼちゃ いんげん キャベツ きゅうり コーン	801	26.7
14	火	米粉パン ロシアの味		ボルシチ ヨージキ ピネグレットサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ヨーグルト ぶたにく ツナ	パン じゃがいも あぶら こめ バター さとう オリーブオイル	たまねぎ にんじん キャベツ トマト にんにく コーン きゅうり レモンかじゅう	786	36.5
15	水	麦ごはん		もずくたまご汁 肉詰いなり するめ和え	ぎゅうにゅう とうふ たまご さきいか ぶたにく とりにく	こめ むぎ さとう ごま	たまねぎ にんじん もずく ねぎ きゅうり キャベツ	782	31.5
16	木	ピザトースト		ラビオリスープ イタリアンサラダ なし	ぎゅうにゅう チーズ ハム ベーコン とりにく	パン ラビオリ あぶら	たまねぎ ピーマン にんじん パセリ キャベツ きゅうり なし ホールコーン	813	30.7
17	金	~ひとよしくまのあじ~ いもごはん ふるさとくまさんデー		つぼん汁 たちうおフライ たけのこのひこずり	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちくわ たちうお さつまあげ (にぼし)	こめ さつまいも さといも こんにやく さとう あぶら	しいたけ にんじん ねぎ たけのこ	834	25.7
21	火	雑穀ごはん お月見		お月見汁 うさぎ型ハンバーグ シモンドレッシングあえ・お月見団子	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく あげ ぶたにく (にぼし)	こめ ざっくく さとう しらたまこ でんぷん	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう しいたけ だいこん キャベツ きゅうり ホールコーン	819	32.0
22	水	麦ごはん		はんぺん汁 鶏とレバーの甘酢あえ ふりかけ	ぎゅうにゅう はんぺん とりにく レバー (かつお・こんぶ)	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん こむぎこ	たまねぎ にんじん はくさい ねぎ しいたけ ピーマン	784	30.5
24	金	カレーライス		海藻サラダ ムース	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ むぎ ムース じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく かいそう キャベツ きゅうり わかめ	820	24.0
27	月	麦ごはん		あつあげとキャベツのみそ汁 いわしかば焼き 小松菜のごまあえ	ぎゅうにゅう あつあげ いわし (にぼし)	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも でんぷん こむぎこ ごま	キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ こまつな もやし コーン	797	28.4
28	火	米粉いりにんじんパン		クリームシチュー トマトオムレツ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく ツナ	パン じゃがいも バター こむぎこ さとう ごま	にんじん たまねぎ ごぼう コーン きゅうり	843	40.0
29	水	麦ごはん		親子煮 ごま酢あえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご こおりどうふ あつあげ	こめ むぎ さとう じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん きゅうり ほうれんそう キャベツ	789	29.5
30	木	ハンバーガーにしていたべよ 丸パンカット 天草産シイラ		ポークビーンズ 天草産シイラのフライ ゆでキャベツ タルタルソース	ぎゅうにゅう シイラ ぶたにく だいず	パン じゃがいも さとう	キャベツ レモンかじゅう にんじん たまねぎ	837	36.7

※都合により、献立や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。