

| 日            | 曜 | 献立名                                                                              | 使用食品名                                  |                   |                              |                                                           |                                                |                           | エネルギー                        |
|--------------|---|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------|
|              |   |                                                                                  | 主に体をつくるものになる                           |                   | 主に体の調子を整えるものになる              |                                                           | 主にエネルギーのものになる                                  |                           | たんぱく質                        |
|              |   |                                                                                  | 1群                                     | 2群                | 3群                           | 4群                                                        | 5群                                             | 6群                        | 脂質                           |
| 8/24         | 月 | コッペパン<br>豚肉のトマト煮<br>野菜たっぷりツナサラダ<br>牛乳                                            | 豚肉<br>まぐろ水煮                            | 脱脂粉乳<br>牛乳        | 人参 パセリ トマト<br>小松菜 人参         | 玉ねぎ<br>キャベツ とうもろこし                                        | 小麦粉 米粉<br>じゃがいも 三温糖                            | 米油<br>卵抜マヨネーズ             | 769 kcal<br>31.6 g<br>26.4 g |
| 25           | 火 | 黒糖パン<br>ビーフン炒め<br>中華スープ<br>冷凍パイ<br>牛乳                                            | 鶏肉<br>ベーコン                             | 脱脂粉乳<br>牛乳        | 青ピーマン 人参<br>人参 小松菜           | 玉ねぎ 干し椎茸 にんにく<br>キャベツ 玉ねぎ<br>パイナップル                       | 小麦粉 米粉 黒砂糖<br>ビーフン                             | ごま油                       | 740 kcal<br>27.2 g<br>21.1 g |
| 26           | 水 | コッペパン<br>ミートボールのデミグラスソース煮<br>(ミートボール)<br>(デミグラスソース)<br>ゴマネーズサラダ<br>牛乳            | 豚肉 鶏肉<br>鶏肉 豚肉 牛肉<br>ハム                | 脱脂粉乳<br>牛乳        | 人参<br>トマト<br>人参              | 玉ねぎ グリンピース にんにく しょうが<br>玉ねぎ<br>しょうが 玉ねぎ にんにく<br>きゅうり キャベツ | 小麦粉 米粉<br>マカロニ じゃがいも 三温糖<br>でん粉<br>小麦粉 砂糖      | 油<br>油<br>白ごま 卵抜マヨネーズ     | 831 kcal<br>29.6 g<br>29.4 g |
| 27           | 木 | コッペパン<br>鶏のカレー焼き<br>ミネストローネ<br>アセロラゼリー<br>牛乳                                     | 鶏肉<br>ベーコン                             | 脱脂粉乳<br>牛乳        | 人参 パセリ トマト                   | 玉ねぎ キャベツ にんにく<br>アセロラ りんご                                 | 小麦粉 米粉<br>じゃがいも                                | オリーブ油                     | 780 kcal<br>33.9 g<br>19.8 g |
| 28           | 金 | ごはん<br>フルコギ<br>春雨スープ<br>杏仁フルーツ<br>牛乳                                             | 豚肉 赤みそ<br>ハム<br>豆乳                     | 脱脂粉乳<br>牛乳        | 人参 にら<br>人参 小松菜              | たまねぎ もやし にんにく<br>干し椎茸 キャベツ 玉ねぎ<br>もも あんず りんご              | 精白米 強化米<br>三温糖<br>春雨                           | 白ごま ごま油<br>ごま油 米油         | 755 kcal<br>25.8 g<br>18.8 g |
| 31           | 月 | チキンライス<br>オムレツ<br>野菜スープ<br>牛乳                                                    | 鶏肉<br>卵<br>ベーコン                        | 脱脂粉乳<br>牛乳        | 人参<br>人参 小松菜                 | 玉ねぎ グリンピース<br>玉ねぎ                                         | 精白米 強化米<br>でん粉 砂糖<br>じゃがいも                     | 米油                        | 729 kcal<br>28.3 g<br>21.1 g |
| 9/1          | 火 | ごはん<br>あじの南蛮漬け<br>みそ汁<br>冷凍みかん<br>牛乳                                             | あじ<br>豆腐 油揚げ 麦みそ                       | 脱脂粉乳<br>牛乳        | 人参<br>人参 葉ねぎ                 | 玉ねぎ<br>玉ねぎ えのきたけ<br>みかん                                   | 精白米 強化米<br>三温糖 でん粉<br>じゃがいも                    | 米油                        | 825 kcal<br>32.4 g<br>20.7 g |
| 2            | 水 | コッペパン<br>チリコンカーン<br>(チリミックス)<br>マカロニスープ<br>ぶどうゼリー<br>牛乳                          | 大豆 豚肉<br>ベーコン                          | 脱脂粉乳<br>乳<br>牛乳   | 人参 トマト<br>人参 小松菜             | にんにく 玉ねぎ<br>玉ねぎ キャベツ とうもろこし<br>ぶどう果汁                      | 小麦粉 米粉<br>三温糖<br>小麦粉 砂糖 でん粉<br>マカロニ<br>砂糖      | 米油                        | 793 kcal<br>29.6 g<br>25.5 g |
| 3            | 木 | ごはん<br>ころころチキン南蛮<br>団子汁<br>1食タルタルソース<br>牛乳                                       | 鶏肉<br>豚肉<br>大豆                         | 宮崎県の郷土料理<br>牛乳    | 人参 葉ねぎ                       | ごぼう 大根 干し椎茸<br>たまねぎ ピクルス りんご                              | 精白米 強化米<br>三温糖 でん粉<br>白玉 里芋 こんにゃく<br>砂糖        | 米油<br>油                   | 819 kcal<br>31.7 g<br>23.1 g |
| 4            | 金 | キムチチャーハン<br>中華スープ<br>フルーツミックス<br>牛乳                                              | 豚肉<br>卵 鶏肉                             | 脱脂粉乳<br>牛乳        | 青ピーマン 葉ねぎ<br>人参 小松菜          | にんにく しょうが 白菜(キムチ)<br>玉ねぎ<br>みかん缶 黄桃缶 バイナップル缶 レモン果汁        | 精白米 強化米 三温糖<br>でん粉<br>砂糖                       | ごま油 米油                    | 701 kcal<br>25.9 g<br>18.0 g |
| 7            | 月 | 小コッペパン<br>なすとひき肉のスパゲッティ<br>レモンサラダ<br>牛乳                                          | 牛肉 豚肉<br>まぐろ水煮                         | 脱脂粉乳<br>牛乳        | 人参 青ピーマントマト<br>人参            | なす にんにく 玉ねぎ<br>キャベツ きゅうり レモン果汁                            | 小麦粉 米粉<br>スパゲッティ 三温糖<br>三温糖                    | 米油 オリーブ油<br>米油            | 767 kcal<br>30.5 g<br>22.7 g |
| 8            | 火 | ごはん<br>さばのみそ煮<br>ごま酢和え<br>冬瓜スープ<br>牛乳                                            | さば みそ<br>ベーコン                          | 脱脂粉乳<br>牛乳        | 小松菜 人参<br>人参 パセリ             | もやし<br>玉ねぎ とうがん                                           | 精白米 強化米<br>砂糖<br>三温糖                           | 白ごま                       | 742 kcal<br>25.0 g<br>23.2 g |
| 9            | 水 | コッペパン<br>チキンカツ<br>枝豆サラダ<br>ミートボールのトマトスープ<br>(ミートボール)<br>牛乳                       | 鶏肉<br>鶏肉 豚肉                            | 脱脂粉乳<br>牛乳        | 人参<br>人参 トマト パセリ             | キャベツ 枝豆 とうもろこし<br>玉ねぎ にんにく<br>玉ねぎ                         | 小麦粉 米粉<br>パン粉<br>三温糖<br>じゃがいも<br>でん粉           | 米油<br>米油<br>オリーブ油         | 753 kcal<br>31.6 g<br>25.0 g |
| 10           | 木 | ナン<br>インドカレー<br>(カレールウ)<br>野菜のごまサラダ<br>牛乳                                        | 豚肉 大豆                                  | ヨーグルト 粉チーズ<br>牛乳  | 人参 トマト<br>小松菜                | 玉ねぎ にんにく しょうが<br>白菜 キャベツ 玉ねぎ<br>キャベツ とうもろこし               | 小麦粉 砂糖<br>じゃがいも<br>小麦粉 砂糖 でん粉 さつまいも<br>三温糖     | なたね油<br>米油<br>油<br>白ごま 米油 | 714 kcal<br>28.3 g<br>27.3 g |
| 11           | 金 | ごはん<br>豚肉のキムチ炒め<br>わかめスープ<br>冷凍パイ<br>牛乳                                          | 豚肉<br>ベーコン                             | 脱脂粉乳<br>牛乳        | にら<br>人参 葉ねぎ                 | 白菜(キムチ) キャベツ もやし にんにく しょうが<br>キャベツ えのきたけ 玉ねぎ<br>パイナップル    | 精白米 強化米<br>三温糖                                 | ごま油 米油                    | 712 kcal<br>26.4 g<br>18.9 g |
| 16           | 水 | チーズ玉子サンド (食パン2枚)<br>(サンド用薄焼玉子)<br>(スライスチーズ)<br>ツナと野菜のサラダ<br>ラビオリスープ (ラビオリ)<br>牛乳 | 卵<br>まぐろ水煮<br>ベーコン<br>鶏肉 豚肉            | 脱脂粉乳<br>チーズ<br>牛乳 | 人参 パセリ                       | キャベツ きゅうり<br>玉ねぎ ふなしめじ<br>玉ねぎ                             | 小麦粉 米粉<br>でん粉 砂糖<br>じゃがいも<br>小麦粉 パン粉           | 卵抜マヨネーズ                   | 862 kcal<br>36.2 g<br>35.6 g |
| 17           | 木 | ごはん<br>いわしのかぼすレモン煮<br>きんぴらごぼう<br>豆腐汁<br>牛乳                                       | いわし<br>豚肉<br>豆腐 油揚げ                    | 脱脂粉乳<br>牛乳        | 人参 葉ねぎ                       | かぼす果汁 レモン果汁<br>ごぼう 人参<br>玉ねぎ えのきたけ                        | 精白米 強化米<br>砂糖 でん粉<br>こんにゃく 三温糖                 | 白ごま ごま油                   | 748 kcal<br>31.2 g<br>20.3 g |
| 18           | 金 | ごはん<br>厚揚げのみそ炒め<br>春雨スープ<br>牛乳                                                   | 生揚げ 豚肉 赤みそ<br>ハム                       | 脱脂粉乳<br>牛乳        | チンゲン菜 人参<br>人参 小松菜           | 玉ねぎ しょうが にんにく<br>玉ねぎ 干し椎茸 白菜                              | 精白米 強化米<br>三温糖<br>春雨                           | ごま油 白ごま<br>米油 ごま油         | 714 kcal<br>26.3 g<br>20.0 g |
| 23           | 水 | コッペパン<br>ボークシチュー (シチューミックス)<br>ごぼうサラダ<br>牛乳                                      | 豚肉<br>まぐろ水煮                            | 脱脂粉乳<br>牛乳        | 人参<br>人参                     | 玉ねぎ ふなしめじ にんにく<br>ごぼう きゅうり                                | 小麦粉 米粉<br>じゃがいも<br>小麦粉 でんぷん 砂糖<br>三温糖          | バター<br>油<br>白ごま 卵抜マヨネーズ   | 772 kcal<br>29.6 g<br>26.2 g |
| 24           | 木 | ひじきごはん<br>秋野菜の煮物<br>ごま和え<br>おはぎ<br>牛乳                                            | 油揚げ<br>鶏肉 生揚げ<br>あずき                   | ひじき<br>牛乳         | 人参<br>人参 さやいんげん<br>ほうれんそう 人参 | れんこん ごぼう<br>もやし                                           | 精白米 強化米 三温糖<br>三温糖 里芋 こんにゃく 栗<br>三温糖<br>もち米 砂糖 | 米油<br>白ごま                 | 790 kcal<br>27.5 g<br>20.1 g |
| 25<br>平田3年なし | 金 | ごはん<br>白身魚のチリソース<br>ぎょうざスープ (ぎょうざ)<br>梨ゼリー<br>牛乳                                 | たら<br>豚肉 鶏肉                            | 脱脂粉乳<br>牛乳        | 人参 葉ねぎ                       | しょうが にんにく<br>玉ねぎ 白菜 もやし 干し椎茸<br>キャベツ ねぎ<br>なし果汁           | 精白米 強化米<br>三温糖 でん粉<br>小麦粉<br>砂糖                | 米油 ごま油<br>ごま油             | 779 kcal<br>26.3 g<br>18.0 g |
| 28           | 月 | コッペパン<br>ハンバーグ・トマトソース<br>(ハンバーグ)<br>じゃがいもとベーコンのスープ<br>牛乳                         | 豚肉 鶏肉 大豆<br>ベーコン                       | 脱脂粉乳<br>牛乳        | トマト<br>人参 パセリ                | 玉ねぎ 白菜                                                    | 小麦粉 米粉<br>三温糖<br>じゃがいも                         |                           | 736 kcal<br>28.3 g<br>27.1 g |
| 29           | 火 | ごはん<br>さんまの塩焼き<br>白和え<br>秋のみそ汁<br>牛乳                                             | さんま<br>豆腐 白みそ<br>油揚げ 麦みそ               | 脱脂粉乳<br>牛乳        | 人参 ほうれんそう<br>人参 葉ねぎ          | 玉ねぎ 大根 えのきたけ ふなしめじ                                        | 精白米 強化米<br>三温糖<br>さつまいも                        | 白ごま                       | 861 kcal<br>33.3 g<br>27.2 g |
| 30           | 水 | ごはん<br>厚焼き玉子<br>韓国風肉じゃが (さつま揚げ)<br>おかか和え<br>牛乳                                   | 卵<br>豚肉 赤みそ<br>スクエアドライトヨリダイ エソ<br>かつお節 | 脱脂粉乳<br>牛乳        | 人参 さやいんげん<br>人参 ほうれんそう       | にんにく 玉ねぎ<br>キャベツ                                          | 精白米 強化米<br>じゃがいも こんにゃく 三温糖<br>でん粉 砂糖<br>三温糖    | ごま油 白ごま<br>油              | 766 kcal<br>30.2 g<br>17.9 g |

※天候等の理由で、食材を予告なく変更する場合があります。生の果物は太文字、加熱処理された果物は普通文字で記載しています。