

日	曜日	主食	献立名	主な材料				栄養素	
				おもに体を つくる(赤)	おもに体の調子 を整える(緑)	おもにエネルギー のもとになる(黄)	その他	カロリー Kcal	塩分 (g)
8/27	水	 めん	あんかけ焼きそば (バリバリ麺・五目あん)・アシドミルク 酸辣湯水餃子	豚肉・アシドミルク 水餃子・卵	キャベツ・玉ねぎ・人参 青梗菜・たけのこ・もやし にんにく・しょうが・しいたけ	中華そば・ごま油 キャノーラ油・片栗粉	オイスターソース・酒 中華だし・しょうゆ・塩 こしょう・穀物酢・豆板醤	640	22.6
8/28	木	 ごはん	麦ごはん・牛乳 コーンと野菜のかき揚げ 青菜のおろしあえ・昆布のすまし汁	牛乳・ちくわ・昆布	とうもろこし・ごぼう 玉ねぎ・人参・小松菜 えのき・しめじ・大根	麦ごはん・小麦粉・片栗粉 キャノーラ油	塩・和風だし しょうゆ・三温糖 いりこだし	669	16.7
8/29	金	 ごはん	麦ごはん・牛乳 焼きチキンカツ・金平ごぼう 野菜とキャベツの味噌汁	牛乳・鶏肉・卵 ちくわ・白みそ	ごぼう・人参・玉ねぎ いんげん・こんにゃく キャベツ・ほうれん草	麦ごはん・小麦粉・パン粉 キャノーラ油・三温糖 いりごま	塩・こしょう しょうゆ・和風だし いりこだし	770	34.7
9/1	月	 パン	ホットドッグ (コッペパン・フランクフルト・カレーマヨキャベツ) ジョア(マスカット) 洋風肉じゃが	ウインナー・ジョア 豚肉	キャベツ・人参 玉ねぎ・トマトソース ドライパセリ	コッペパン・キャノーラ油 じゃがいも・三温糖 卵黄マヨネーズ	カレー粉・コンソメ	714	27.2
2	火	 ごはん	麦ごはん・牛乳 豚しゃぶ・ごまドレッシング ポテトサラダ なすとおくら味噌汁	牛乳・豚肉 ベーコン・豆腐 油揚げ・白みそ	玉ねぎ・人参・しめじ えのき・きゅうり なす・おくら	麦ごはん・じゃがいも 卵黄マヨネーズ	酒・ごまドレッシング 塩・こしょう いりこだし	834	28.6
3	水	 めん	カレーうどん (うどん・カレースープ) アシドミルク・わかさぎフライ 野菜の塩昆布和え	豚肉・アシドミルク わかさぎ・塩こんぶ	玉ねぎ・人参 長ねぎ・キャベツ 大根・きゅうり	うどん・カレールウ 三温糖・片栗粉 キャノーラ油 ごま油	カレー粉・いりこだし しょうゆ・塩・みりん風 和風だし	622	22.3
4	木	 ごはん	麦ごはん・牛乳 豚肉とごぼうの柳川風煮 かぼちゃの天ぷら かまぼことえのきのすまし汁	牛乳・豚肉 卵・かまぼこ	玉ねぎ・ごぼう・こんにゃく グリーンピース・かぼちゃ えのき・人参	麦ごはん・キャノーラ油 三温糖・小麦粉	しょうゆ・和風だし いりこだし・塩	700	26.9
5	金	 ごはん	麦ごはん・牛乳 鶏のから揚げねぎソース 青梗菜ともやし炒め ワタンスープ	牛乳・鶏肉	しょうが・青ねぎ 青梗菜・もやし・えのき 人参・にんにく・玉ねぎ きくらげ	麦ごはん・片栗粉 キャノーラ油 三温糖・ごま油 いりごま・ワタラン	酒・しょうゆ 穀物酢・みりん風 豆板醤・中華だし 塩	772	26.6
8	月	 ごはん	麦ごはん・牛乳・豚の生姜焼き コールスローサラダ けんちん汁	牛乳・豚肉 豆腐	玉ねぎ・ピーマン しょうが・キャベツ・ごぼう 人参・きゅうり・とうもろこし	麦ごはん・キャノーラ油 片栗粉 コールスロードレッシング	酒・しょうゆ いりこだし・塩	734	29.0
9	火	 ごはん	麦ごはん・牛乳 やきとり・餅三絲 もずく中華スープ	牛乳・鶏肉 もずく・豆腐 卵	しょうが・にんにく 長ねぎ・人参 きゅうり・玉ねぎ	麦ごはん・三温糖 春雨・ごま油	酒・しょうゆ みりん風・穀物酢 中華だし・塩	710	32.7
10	水	 パン	コッペパン・アシドミルク 白身フライ・豚肉 ちくわ・青のり ABCスープ	アシドミルク 白身フライ・豚肉 ちくわ・青のり 鶏肉	キャベツ・玉ねぎ・人参 ピーマン・切干大根 グリーンピース	コッペパン・キャノーラ油 じゃがいも アルファベットマカロニ	ウスターソース コンソメ・塩	774	35.3
11	木	 ごはん	麦ごはん・牛乳 春巻き・豚肉と野菜のポン酢炒め キムチと豆腐のかきたまスープ	牛乳・春巻き 豚肉・豆腐 卵	玉ねぎ・カラーピーマン キャベツ・しょうが キムチ	麦ごはん・キャノーラ油 三温糖・片栗粉	ポン酢・塩 こしょう・中華だし しょうゆ	849	30.1
12	金	 ごはん	麦ごはん・牛乳 いわしの生姜煮・厚揚げと大根の煮物 焼き麴味噌汁	牛乳・いわし 厚揚げ・白みそ	大根・人参 いんげん・しょうが ほうれん草・玉ねぎ	麦ごはん・三温糖・おつゆ麴	しょうゆ・みりん風 酒・和風だし・いりこだし	687	25.4
16	火	 ごはん	豚丼(麦ごはん・豚肉と白滝煮) 牛乳・揚げ餃子 きゅうりとえのきの中華漬け	豚肉・牛乳 餃子	玉ねぎ・糸こんにゃく・えのき グリーンピース・きゅうり しょうが・にんにく	麦ごはん・三温糖 キャノーラ油・片栗粉 いりごま・ごま油	酒・しょうゆ・みりん風 和風だし・穀物酢	758	24.2
17	水	 パン	コッペパン・アシドミルク ソースメンチカツ さつまいもとチーズのマヨネーズ和え コンソメスープ	アシドミルク メンチカツ チーズ・豆乳	枝豆・玉ねぎ うらごしコーン・人参	コッペパン・キャノーラ油 三温糖・片栗粉 さつまいも・卵黄マヨネーズ ホワイトルウ	ウスターソース 酒・ケチャップ 塩・こしょう・コンソメ	713	19.2
18	木	 ごはん	麦ごはん・ひじきのり 牛乳・から揚げ わかめと大根の和風サラダ 青菜のかきたま汁	ひじきのり・牛乳 鶏肉・わかめ・卵	しょうが・にんにく・大根 きゅうり・とうもろこし 小松菜・玉ねぎ	麦ごはん・片栗粉 キャノーラ油 和風ドレッシング	酒・中華だし しょうゆ・塩	819	30.2
19	金	 ごはん	麦ごはん・牛乳 あじの南部焼き 五目豆煮・豚汁	牛乳・あじ さつま揚げ・大豆 豚肉・豆腐 油揚げ・白みそ	人参・いんげん・枝豆 しいたけ・大根 玉ねぎ・こんにゃく	麦ごはん・三温糖 キャノーラ油	酒・塩 しょうゆ・和風だし いりこだし	724	37.3
22	月	 ごはん	麦ごはん・牛乳 豚肉と野菜の塩麹炒め ごぼうのごまよごし 春雨スープ	牛乳・豚肉	もやし・キャベツ・玉ねぎ ピーマン・カラーピーマン ごぼう・人参	麦ごはん・キャノーラ油 三温糖・片栗粉・すりごま いりごま・春雨	塩麹・酒・しょうゆ 和風だし・中華だし・塩	668	22.1
24	水	 めん	みそラーメン(中華そば・野菜味噌スープ) アシドミルク・蒸し焼売 中華ポテト	豚肉・白みそ アシドミルク 肉焼売	トウモロコシ・キャベツ もやし・人参・にら さつまいも	中華そば・キャノーラ油 片栗粉・三温糖	鶏ガラスープ 塩	809	24.7
25	木	 ごはん	麦ごはん・牛乳 鶏と野菜の甘酢あん・にら玉もやし炒め 青梗菜の中華フーフ	牛乳・鶏肉 卵	しょうが・しいたけ 玉ねぎ・カラーピーマン もやし・たけのこ・にら 青梗菜・人参	麦ごはん・じゃがいも 片栗粉・キャノーラ油 三温糖	酒・ケチャップ しょうゆ・穀物酢 塩・こしょう・中華だし	774	30.2
26	金	 ごはん	麦ごはん・牛乳 さばの竜田揚げ 高野豆腐とひじきの炒め煮 わかめの味噌汁	牛乳・さば 高野豆腐・ひじき わかめ・白みそ	にんにく・しょうが 人参・もやし・にら 小松菜・玉ねぎ	麦ごはん・片栗粉 キャノーラ油・三温糖 ごま油	しょうゆ・酒 コンソメ・いりこだし	795	33.2
29	月	 パン	ミニパン・牛乳 鶏肉のクリームソース 青菜とベーコンのスパゲティ 根菜スープ	牛乳・鶏肉 豆乳・ベーコン	玉ねぎ・人参 ほうれん草・大根 ごぼう	ミニコッペパン ホワイトルウ スパゲティ・三温糖 オリーブオイル	白ワイン・塩・こしょう コンソメ・しょうゆ みりん風・和風だし	667	27.8
30	火	 ごはん	筑前煮カレー(麦ごはん・筑前煮カレー) 牛乳・野菜のおかかえ 福神漬	鶏肉・ちくわ 牛乳・かつおぶし	玉ねぎ・人参・たけのこ ごぼう・こんにゃく れんこん・いんげん 小松菜・もやし・福神漬	麦ごはん・三温糖 カレールウ	酒・しょうゆ 和風だし・ウスターソース ケチャップ	675	21.0

*材料の都合で献立を変更することがあります。

*海藻は「赤」の食品に分類していますが、「緑」の食品に分類することもあります。