



実施日	日	曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
				血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)
8/24	月	牛乳	ごはん マーボーなす 春雨サラダ	ふた肉 みそ 牛乳 ハム	米 むぎ 油 ごま油 砂糖 かたくり粉 春雨	なす にんにく 生姜 にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ にら もやし きゅうり	650	12.0
25	火	牛乳	焼きカレーパン オニオンドレッシングサラダ ABCスープ	ふた肉 レンズ豆 牛乳 とり肉	ショートニングパン 油 小麦粉 パン粉 砂糖 マカロニ	生姜 にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり マッシュルーム コーン 小松菜	646	14.7
26	水	牛乳	ブルコギ丼 大根の中華あえ りんごゼリー	ふた肉 牛乳 アガー	米 むぎ 油 砂糖 ごま油 かたくり粉 ごま	たまねぎ にんじん もやし 白菜 にんにく 生姜 りんご にら 大根 きゅうり りんごジュース	602	13.5
27	木	牛乳	ツナとトマトのスパゲッティ バジルドレッシングサラダ ブルーベリーケーキ	ツナ 牛乳 卵 豆乳	スパゲッティ オリーブオイル 油 砂糖 小麦粉 マーガリン	たまねぎ にんじん トマト ピーマン パセリ もやし きゅうり キャベツ ブルーベリー	788	12.2
28	金	牛乳	こぎつねごはん 鮭の塩焼き 豚汁	とり肉 油揚げ 牛乳 鮭 ふた肉 豆腐 みそ	米 もち米 油 砂糖 こんにゃく じゃがいも	にんじん 生姜 大根 ごぼう ねぎ	656	19.4
31	月	牛乳	米粉のハヤシライス コールスロー	ふた肉 豆乳 牛乳	米 むぎ 油 じゃがいも 砂糖 ざらめ 米粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ピーマン キャベツ コーン	681	12.7
9/1	火	牛乳	きなこ揚げパン ツナサラダ 肉だんごスープ	きな粉 牛乳 ツナ ふた肉 豆腐	ショートニングパン 油 砂糖 ごま油 かたくり粉 はるさめ	にんじん キャベツ もやし きゅうり 生姜 ねぎ たまねぎ しいたけ 白菜 チンゲンサイ	678	14.9
2	水	牛乳	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ 塩昆布あえ 吉野汁	牛乳 タラ 塩昆布 とり肉 なると 油揚げ	米 かたくり粉 小麦粉 油 砂糖 ごま油	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ 小松菜 大根 えのき ねぎ	611	15.9
3	木	牛乳	ふた肉とごぼうの混ぜごはん 小松菜入り卵焼き 五目汁	ふた肉 油揚げ 牛乳 とり 肉 豆腐 みそ	米 もち米 油 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	生姜 ごぼう にんじん たまねぎ しいたけ 小松菜 大根 ねぎ	625	17.9
4	金	牛乳	豚キムチ丼 ビーフンスープ	ふた肉 牛乳 とり肉	米 むぎ ごま油 砂糖 かたくり粉 油 ビーフン	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ にんじん 白菜 キムチ にら たけのこ しいたけ チンゲンサイ	602	15.4
7	月	牛乳	高菜チャーハン バリバリサラダ 太平燕(タイピーエン)	ふた肉 牛乳 なると うずら卵 いか えび	米 ごま油 ワンタンの皮 油 はちみつ はるさめ	ねぎ にんじん 高菜漬 キャベツ きゅうり コーン にんにく 生姜 たまねぎ 白菜 チンゲンサイ	633	15.4
8	火	牛乳	はちみつレモントースト ペンネソテー 鶏肉のポトフ	牛乳 ベーコン とり肉 ウインナー 大豆	食パン マーガリン はちみつ マカロニ 油 じゃがいも	レモン にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ ブロッコリー	648	14.5
9	水	牛乳	菊の花入りごはん 菊花しゅうまい 甘みそキャベツ 野菜碗	とり肉 牛乳 ふた肉 みそ 豆腐 油揚げ	米 油 砂糖 ごま油 かたくり粉 しゅうまいの皮 こんにゃく	しめじ にんじん 菊 生姜 たまねぎ しいたけ コーン ねぎ キャベツ きゅうり 大根 小松菜	645	15.5
10	木	牛乳	ししじゅうしい ゴーヤチャンプルー イナムドッチ オレンジゼリー	ふた肉 昆布 牛乳 豆腐 卵 油揚げ みそ アガー	米 油 こんにゃく じゃがいも 砂糖	にんじん さやいんげん たまねぎ ゴーヤ 大根 しいたけ 小松菜 ねぎ オレンジジュース	631	16.8
11	金	牛乳	ごはん いかの甘辛揚げ 即席漬け 広東スープ	牛乳 いか 昆布 とり肉	米 かたくり粉 油 砂糖 ごま油	生姜 キャベツ きゅうり にんにく にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ 白菜 チンゲンサイ	600	15.9
14	月	牛乳	ごはん みそカツ ポイルキャベツ 白菜のけんちん汁	牛乳 ふた肉 みそ とり肉 豆腐	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま こんにゃく 里いも	キャベツ ごぼう 大根 にんじん 白菜 小松菜	671	16.1
15	火	牛乳	あしたばパン じゃがいものミートソース焼き マカロニスープ ぶどうゼリー	牛乳 ふた肉 とり肉 チーズ アガー	あしたばパン じゃがいも 油 小麦粉 バター マカロニ 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ トマト パセリ マッシュルーム 白菜 小松菜 ぶどうジュース	600	14.7
16	水	牛乳	ごはん 鶏の照り焼き 干草あえ 冬瓜のみそ汁	牛乳 とり肉 ふた肉 豆腐 みそ	米 砂糖 ごま油	生姜 キャベツ にんじん もやし 小松菜 えのき 冬瓜 ねぎ	600	17.6
17	木	牛乳	和風きのこスパゲッティ さつまいも入りサラダ くだもの	とり肉 牛乳	スパゲッティ 油 オリーブオイル かたくり粉 さつまいも はちみつ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム えのき しめじ きゅうり キャベツ コーン くだもの	606	13.9
18	金	牛乳	ごはん 魚のごまみそ焼き ひじきの煮物 いものこ汁	牛乳 さわら みそ ひじき さつまいも 大豆 とり肉 豆腐	米 ごま 砂糖 油 こんにゃく 里いも	生姜 ねぎ にんじん しいたけ 小松菜	600	18.1
23	水	牛乳	中華丼 大学いも	ふた肉 なると えび 牛乳	米 むぎ 油 かたくり粉 ごま油 さつまいも 砂糖 水あめ ごま	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん たけのこ 白菜 チンゲンサイ ねぎ	675	11.4
24	木	牛乳	フレンチトースト 枝豆のサラダ トマトスープ	牛乳 卵 ふた肉	食パン 砂糖 マーガリン 油 かたくり粉 じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり 枝豆 たまねぎ にんにく トマト パセリ	590	16.9
25	金	牛乳	ごはん じゃこふりかけ 野菜のごまあえ 肉じゃが	牛乳 じゃこ 昆布 ふた肉	米 ごま 砂糖 油 こんにゃく じゃがいも	キャベツ もやし 小松菜 にんじん 生姜 たまねぎ さやいんげん	620	15.6
28	月	牛乳	チキンカレーライス 大根サラダ	とり肉 クリーム 牛乳	米 むぎ 油 じゃがいも バター 小麦粉 ざらめ 砂糖	生姜 にんにく たまねぎ にんじん 大根 キャベツ きゅうり	709	11.0
29	火	牛乳	ピピンパ ワンタンスープ	ふた肉 牛乳 とり肉	米 むぎ 油 砂糖 ごま油 ワンタンの皮	生姜 にんにく ぜんまい たけのこ にんじん もやし 小松菜 しいたけ 白菜 ねぎ チンゲンサイ	616	14.7
30	水	牛乳	ごはん あじのさんが焼き 中華サラダ さつまい	牛乳 あじ とり肉 みそ	米 パン粉 かたくり粉 ごま油 砂糖 さつまいも こんにゃく	生姜 ねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン 大根 えのき 小松菜	600	16.6

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

【今月の1人1日あたりの平均栄養摂取量】												
エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩	
kcal	%	%	mg	mg	g	μgRE	mg	mg	mg	g	g	
今月の平均	638	15.1	29.1	320	91	2.0	281	0.41	0.50	32	4.7	2.6
摂取基準	650	12~20	20~30	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2未満

※低学年は0.82倍、高学年は1.2倍の栄養価になります。



「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク