



日	曜日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 たんぱく質
8/30	火	フォカッチャ ハニーマスタードチキン ベーコンポテト・ABCスープ 元気回復ビーフンの冷製パスタ風	○	牛乳,鶏肉,ベーコン, ツナ,味噌	フォカッチャ(乳卵なし),小麦粉, はちみつ,炒め油,じゃがいも, ビーフン,砂糖,ごま油,マカロニ	コーン,パセリ,小松菜,かぼちゃ, パプリカ,ねぎ,えのきたけ,生姜,玉葱, 人参,セロリー,トマト,キャベツ	729 kcal 33.1 g 30.6 g
8/31	水	木島平のごはん チキンチキンごぼう ツナと大根のサラダ 《野菜の日》 みそ汁	○	牛乳,鶏肉,ツナ,絹ごし豆腐, 油揚げ,赤味噌,白味噌	米,でんぷん,揚げ油,砂糖, サラダ油,じゃがいも, こんにゃく	ごぼう,枝豆,大根,人参,きゅうり, 玉葱,ねぎ	649 kcal 26.9 g 24.6 g
9/1	木	秋味カレー 《防災の日》 玉葱ドレッシングサラダ レモンゼリーポンチ	○	牛乳,鶏肉,寒天	アルファ化米,油,さつまいも, 小麦粉,乳不使用マーガリン, 砂糖,はちみつ	にんにく,生姜,玉葱,エリンギ,しめじ, 人参,なす,もやし,キャベツ,きゅうり, レモン(果汁)	603 kcal 15.1 g 20.3 g
2	金	トマトタンメン フレンチサラダ  豆腐ドーナツ	○	牛乳,鶏挽肉,刻み大豆, 絹ごし豆腐	蒸し中華めん(卵なし),ごま油, 砂糖,すりごま,練りごま油, 三温糖,小麦粉,揚げ油,粉糖	生姜,にんにく,ねぎ,たけのこ,もやし, ニラ,トマト,ホールトマト,キャベツ, 人参,きゅうり,みかん	684 kcal 23.8 g 29.5 g
5	月	ころころマーボー丼 岩布スープ  ぶどうゼリー	○	牛乳,豚肉,刻み大豆, 押し豆腐,生わかめ, アガー,寒天	米,炒め油,揚げ油,砂糖,ごま油, でんぷん	生姜,にんにく,ねぎ,たけのこ, パプリカ,なす,人参,もやし, ぶどうストレートジュース	545 kcal 22.4 g 18.0 g
6	火	木島平のごはん さっぱりチキンカツ  味噌ドレサラダ チンゲン菜のスープ	○	牛乳,鶏肉,おかか,白味噌, 絹ごし豆腐	米,小麦粉,生パン粉,パン粉, 揚げ油,じゃがいも,サラダ油, 砂糖,でんぷん	梅肉,しそ菜,人参,ホールコーン, きゅうり,キャベツ,もやし,えのき, ねぎ,チンゲン菜	667 kcal 27.4 g 27.3 g
7	水	レタスチャーハン 豆腐しゅうまい(2個) 糸寒天のサラダ キムチ入り卵スープ	○	牛乳,焼き豚,鶏肉,絞豆腐, えびすり身,カット細寒天, 卵,豚モモ肉	米,炒め油,でんぷん,ごま油,砂糖, しゅうまいの皮,サラダ油	人参,ねぎ,レタス,ホールコーン,玉葱, 生姜,きゅうり,キャベツ, キムチ,もやし	564 kcal 27.4 g 17.7 g
8	木	ペンネのトマトソース 野菜スープ もちもちさつまドーナツ	○	牛乳,ベーコン,鶏モモ肉, ツナ,豚モモ肉,豆乳	ペンネ,オリーブ油,揚げ油,砂糖, じゃがいも,白玉粉,さつまいも ホットケーキミックス(乳卵なし)	にんにく,マッシュルーム,玉葱,人参, ピーマン,なす,ホールトマト, キャベツ,ホールコーン	633 kcal 23.4 g 25.0 g
9	金	鮭寿司 《重鰯の節句・お月見》 とんカラリン  野菜の味噌和え 白玉入り菊の花のすまし汁・巨峰	○	牛乳,鮭,刻み肉,豚肉, 白味噌,鶏肉	米,砂糖,でんぷん,小麦粉,揚げ油, サラダ油,白玉団子	いんげん,にんにく,生姜,ねぎ,人参, もやし,きゅうり,キャベツ,小松菜, えのき,菊の花,巨峰	681 kcal 29.8 g 24.0 g
12	月	ガーリックトースト ポークシチュー コーンサラダ 	○	牛乳,豚肉	ソフトフランスパン(卵乳なし), 乳不使用マーガリン,炒め油, じゃがいも,サラダ油,小麦粉,砂糖	パセリ,玉葱,人参,セロリー,キャベツ, もやし,きゅうり,ホールコーン	565 kcal 20.2 g 22.1 g
13	火	肉うどん パリパリサラダ なすカレー蒸しパン	○	牛乳,豚バラ肉,油揚げ,豆乳, 豚挽肉,刻み大豆	冷凍うどん(卵乳なし),砂糖, じゃがいも,油,小麦粉,ごま油, 蒸しパンミックス(乳卵なし)	人参,ねぎ,小松菜,キャベツ,きゅうり, もやし,玉葱,にんにく,生姜,なす	571 kcal 21.5 g 23.6 g
14	水	さんまのかばやき丼  けんちん汁 きゃべつの塩昆布和え 抹茶豆乳・小豆あん	○	牛乳,さんま,鶏肉,油揚げ, 塩昆布,豆乳,アガー,あずき	米,でんぷん,揚げ油,砂糖,里芋, こんにゃく,ごま油	生姜,大根,人参,ごぼう,ねぎ, キャベツ,きゅうり	736 kcal 29.9 g 31.1 g
15	木	ルーロー飯風ポークビーンズ 春雨サラダ 白身魚のウースタン風	○	牛乳,豚挽肉,茹で大豆, むぎがれい,生わかめ	米,炒め油,砂糖,でんぷん, 春雨,サラダ油,ごま油	玉葱,人参,チンゲン菜,パプリカ,生姜, にんにく,キャベツ,きゅうり, レモン果汁,ねぎ,ほうれんそう	616 kcal 30.1 g 23.1 g
16	金	豆入りひじきごはん  魚のバーベキューソース 茹で野菜のごま酢かけ 味噌汁 《まごはやさしいこ》	○	牛乳,大豆,干ひじき,鶏肉, 油揚げ,アカマンボウ, おかか,生わかめ,豆腐, 赤味噌,白味噌,けしり	米,系こんにゃく,炒め油, 砂糖,でんぷん,揚げ油, サラダ油,すりごま	人参,干し椎茸,グリーンピース,玉葱, にんにく,キャベツ,もやし, ほうれんそう,ねぎ	614 kcal 37.2 g 21.2 g
20	火	こぎつねごはん  肉じゃがうま煮 野菜のおかか和え 巨峰	○	牛乳,油揚げ,じゃこ,豚肉, 生揚げ,さつま揚げ,おかか	米,砂糖,炒め油,じゃがいも, 系こんにゃく, ノンエッグマヨネーズ	小松菜,人参,玉葱,たけのこ, 干し椎茸,いんげん,もやし, キャベツ,巨峰	589 kcal 25.1 g 19.5 g
21	水	ハムピラフ  たこロック 野菜の甘酢和え 大根のスープ	○	牛乳,ロースハム,たこ, 豚挽肉,青のり,おかか, ウィンナー	米,米粒麦,炒め油,じゃがいも, 小麦粉,生パン粉,パン粉,揚げ油, 砂糖,ごま油	玉葱,人参,マッシュルーム, ホールコーン,グリーンピース, 生姜甘酢漬,キャベツ,もやし, ほうれんそう,大根,パセリ	612 kcal 22.6 g 20.8 g
22	木	チキンライス  魚のポテチー焼き 白菜とベーコンのスープ コロコロコーヒゼリー	○	牛乳,鶏肉,アブラカレイ, ピザチーズ,ベーコン, 寒天,豆乳	米,乳不使用マーガリン, 炒め油,じゃがいも,春雨, ごま油,砂糖	玉葱,人参,マッシュルーム, ホールコーン,グリーンピース, にんにく,パセリ,白菜,もやし	617 kcal 29.3 g 20.6 g
26	月	しょうゆラーメン  揚げワタン(2つ) パンパンジーサラダ フルーツジュレ	○	牛乳,豚バラ肉,生わかめ, 豚挽肉,鶏肉ささ身,赤味噌, ゼラチン	蒸し中華めん(卵なし),炒め油, ごま油,でんぷん,ワタンの皮, 揚げ油,砂糖,白ごま	にんにく,生姜,人参,ねぎ,もやし, キャベツ,ニラ,きゅうり, みかんレトルト,パインレトルト	532 kcal 22.5 g 20.1 g
27	火	オニオンパン  ウィンナーシュニッツェル ゲーラッシュ(シチュー) 《オーストラリア》 ブロッコリーのサラダ	○	牛乳,鶏モモ肉,粉チーズ, ベーコン,豚肉,豆乳	オニオンパン(卵乳なし),小麦粉, パン粉,オリーブ油,炒め油, じゃがいも,サラダ油, 乳不使用マーガリン,砂糖	パセリ,玉葱,人参,セロリー, グリーンピース,キャベツ,ブロッコリー	753 kcal 31.2 g 36.3 g
28	水	テジクパ  韓国風のりサラダ さつまらくん	○	牛乳,豚モモ肉,刻み肉, 豆乳	米,ごま油,砂糖,すりごま, さつまいも,揚げ油, スパイスドック(卵乳なし)	にんにく,葱,ねぎ,人参,大根,干し椎茸, ニラ,ほうれんそう,もやし,きゅうり	549 kcal 18.0 g 17.9 g
29	木	にんにくチャーハン 白身魚のチリソースかけ 野菜炒め 中華風コーンスープ	○	牛乳,焼き豚,メルルーサ, 豚肉	米,炒め油,でんぷん,揚げ油, ごま油,砂糖,春雨	にんにく,ねぎ,生姜,玉葱,人参, キャベツ,ニラ,もやし,ホールコーン	530 kcal 25.6 g 16.6 g
30	金	あんかけ焼きそば  ちくわの甘辛揚げ(2本付け) 中華スープ チョコっとバナナ	○	牛乳,豚肉, 竹輪(アレルギー用), 生わかめ,絹ごし豆腐	蒸し中華めん(卵なし),炒め油, ごま油,でんぷん,小麦粉,パン粉, 白ざら糖,チョコスプレー, パールチョコレート	にんにく,生姜,人参,玉葱,キャベツ, もやし,きくらげ,ねぎ,バナナ	712 kcal 29.0 g 25.1 g

※ウィンナー,ベーコン,ハム,練製品,パン粉は乳卵を使用していません。

※行事や仕入れの都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

