

A コース	B コース	主 食	牛 乳	お か ず	赤の仲間 (血や肉になる)		緑の仲間 (体の調子を整える)		黄の仲間 (熱や力の元になる)		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
					1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群			
9/1 月	2 火	麦ごはん		豚肉の生姜炒め ひじきと野菜の和え物 凍み豆腐の味噌汁	豚肩 凍豆腐 味噌	牛乳 ひじきの佃煮	チンゲン菜 人参 青じそエキス (ドレッシング) ほうれん草	玉ねぎ アップルソース 生姜 もやし とうもろこし えのきたけ 大根 長ねぎ	麦ごはん でん粉 砂糖 さといも	米油	771 Kcal 31.6 g 21.2 g 2.7 g		
2 火	3 水	コッペパン		黒豆きなこクリーム キャベツのイタリアンサラダ 豚肉と大豆のチリトマト煮 ラ・フランスゼリー	ウインナー 大豆 豚肉	牛乳	人参 パプリカ トマト	キャベツ きゅうり レモン果汁 スズキニ 玉ねぎ マッシュルーム にんにく ラフランスゼリー	パン 砂糖 じゃがいも	黒豆きなこクリーム イタリアンドレッシング 米油	844 Kcal 33.6 g 29.4 g 2.6 g		
3 水	4 木	そばろ丼		小松菜のごま和え ワントンたまごスープ	豚肉 鶏肉 大豆 ミート 味噌 ミートボール 液卵 ツナ油漬け	牛乳	ピーマン 小松菜 人参 にら	ごぼう オニオンソテー 生姜 もやし えのきたけ たけのこ	麦ごはん 砂糖 ワントン でん粉	米油 ごま ごま油	831 Kcal 36.4 g 23.2 g 2.9 g		
4 木	5 金	 こ お り や ま 「 お 米 の 日 」 			さんま開き かに風味かまぼこ かつお節 豆腐 味噌	牛乳 わかめ ぶるぶる寒天	小松菜 人参	にんにく 大根 枝豆 なめこ 長ねぎ	白ごはん 砂糖 じゃがいも	大豆白絞油 和風ドレッシング	785 Kcal 28.7 g 27.6 g 2.8 g		
5 金	8 月	麦ごはん		ハンバーグのデミソースかけ フレンチサラダ 野菜スープ	ハンバーグ ロースハム 鶏肉 ベーコン	牛乳 カットチーズ	トマト 人参 ほうれん草	キャベツ きゅうり 玉ねぎ もやし	麦ごはん 砂糖 マカロニ	卵不使用フレンチドレッシング 卵なしマヨネーズ	823 Kcal 30.6 g 19.3 g 2.7 g		
8 月	9 火	麦ごはん		さばの生姜煮 五目きんぴら 油揚げの味噌汁	さばの生姜煮 豚肉 さつま揚げ 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん	ごぼう 干しいたけ 長ねぎ 大根	麦ごはん こんにゃく 砂糖 じゃがいも	米油 ごま油	856 Kcal 31.7 g 29.9 g 2.8 g		
9 火	10 水	食パン		かぼちゃコロッケ ツナマヨサラダ かにかまスープ	ツナ水煮 かに風味かまぼこ 豚肉 豆腐	牛乳	小松菜 人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ 生姜	パン かぼちゃコロッケ 砂糖	大豆白絞油 卵なしマヨネーズ ごま油	837 Kcal 36.3 g 31.2 g 3.5 g		
10 水	11 木	麦ごはん		鶏と大豆の玉子焼き 豚肉とピーマンの炒め物 せんべい汁	鶏と大豆の玉子焼き 豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 ピーマン	にんにく 生姜 たけのこ ごぼう 干しいたけ 長ねぎ 白菜	麦ごはん 砂糖 でん粉 かきせんべい こんにゃく	米油 ごま油	855 Kcal 34.0 g 31.1 g 2.4 g		
11 木	12 金	味噌 ラーメン		のり塩いもち 大根とツナのサラダ	豚肉 味噌 ツナ油漬け	牛乳 わかめ	人参 にら	もやし 玉ねぎ とうもろこし 黒きくらげ 生姜 にんにく 大根 きゅうり レモン果汁	中華めん のり塩 いもちも 砂糖	ごま油 バター 大豆白絞油 米油	823 Kcal 32.1 g 23.6 g 2.8 g		
12 金	16 火	 食 品 ロ ス 削 減 デ ー 			豚肉 ソフトチキン	脱脂粉乳 牛乳 ヨーグルト	人参 ブロッコリー パプリカ	玉ねぎ にんにく 生姜 アップルソース キャベツ 枝豆	麦ごはん じゃがいも	カレールウ 米油 コンソリミードレッシング	847 Kcal 30.3 g 22.6 g 2.9 g		
16 火	17 水	ビビンバ丼		ビビンバナムル きざみのり わかめスープ	豚肉 鶏肉 ベーコン 豆腐 細切白かまぼこ うずら卵	牛乳 のり わかめ	チンゲン菜 人参	ぜんまい水煮 たけのこ にんにく 生姜 もやし 長ねぎ	麦ごはん こんにゃく 砂糖	米油 韓国ナムドルドレッシング ごま ごま油	767 Kcal 34.6 g 24.3 g 3.0 g		
17 水	18 木	 食 育 の 日 献 立 			ミナミカゴカマス西京焼き ツナ水煮 豚肉 油揚げ 味噌 大豆ふりかけ	牛乳 塩昆布	人参	キャベツ きゅうり 梅 大根 えのきたけ 長ねぎ	麦ごはん 砂糖 すいとん	ごま油	795 Kcal 38.0 g 19.7 g 2.4 g		
18 木	19 金	♪ ウ ィ ー ン 献 立 ♪			ウインナー ロースハム ミートボール	牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ	トマト パセリ ブロッコリー パプリカ 人参	もやし レモン果汁 玉ねぎ 白菜 にんにく マッシュルーム	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ ベシヤメルソース	イタリアンドレッシング 米油 オリーブ油	864 Kcal 32.9 g 35.1 g 3.7 g		
19 金	22 月	お 彼 岸 献 立 栄 養 フ ル コ ー ス 献 立			ホキ 豚肉 油揚げ 大豆 豆腐 味噌	牛乳 刻み昆布	人参 ほうれん草	生姜 ごぼう 大根 ぶどう	白ごはん でん粉 薄力粉 こんにゃく 砂糖 さつまいも	大豆白絞油 米油	826 Kcal 34.2 g 25.8 g 2.7 g		
22 月	24 水	麦ごはん		肉詰めいなり 枝豆の和風サラダ キムチ肉じゃが	肉詰めいなり ツナ水煮 豚肉	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん	キャベツ 枝豆 とうもろこし レモン果汁 玉ねぎ 白菜キムチ	麦ごはん 砂糖 じゃがいも こんにゃく	ごま 和風ドレッシング 米油	825 Kcal 32.9 g 23.1 g 2.5 g		
24 水	29 月	旬 の 味 覚 献 立 ～ な す ～			納豆 豚肉 味噌 鶏肉 厚揚げ	牛乳	人参 ピーマン	なす 生姜 にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ 大根 長ねぎ	麦ごはん 砂糖 でん粉 いもちボール	米油 ごま油	804 Kcal 33.4 g 21.2 g 2.3 g		
29 月	30 火	🍴 立 案 献 立 ～ 片 平 中 ～ 🍴			鶏肉 ツナ油漬け 豚肉 ウインナー	わかめごはんの素 牛乳	人参 小松菜 青じそごはんの素 青じそエキス (ドレッシング) パセリ	レモン果汁 キャベツ 玉ねぎ 大根 りんごゼリー	麦ごはん 薄力粉 でん粉 砂糖 じゃがいも	大豆白絞油 米油	869 Kcal 38.1 g 23.2 g 3.0 g		
30 火	9/1 月	あさか舞 ごはん		えびしゅうまい リャンパンサンスー マーボー豆腐	えびしゅうまい ソフトチキン 豆腐 豚肉 大豆 ミート 味噌	牛乳	人参 にら	もやし きゅうり 生姜 にんにく たけのこ 長ねぎ 干しいたけ	白ごはん 緑豆春雨 砂糖 でん粉	ごま油 米油	797 Kcal 33.0 g 20.8 g 2.9 g		
一人一食当たりの栄養摂取量				エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビ タ ミ ン			食塩相当量	
				Kcal	g	g	mg	mg	A μgRE	B 1 mg	B 2 mg	C mg	g
				823	33.4	25.2	412	4.2	322	0.91	0.71	33	2.8

※給食材料の都合により、献立内容の一部変更する場合がありますのでご了承をお願いします。

※A Bコースの献立は1日ずつずれておりますが、月ごとに同じ献立内容となっております。また、A Bコースの献立は、同一調理場内にて調理しています。

※すべての野菜は加熱調理をしています。