

日	曜	牛乳	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	献立メモ
				おもに体をつくるものになる (あかのたべもの)	おもに体の調子を整える (みどりのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)			
28	木	○	ごはん ワントンスープ ぶたキムチいため フルーツあんにと豆腐	ぎゅうにゅう,とりにく,だいず ぶたにく,みそ	しょうが,にんじん,たけのこ きくらげ,チンゲンサイ,ながねぎ にんにく,たまねぎ,もやし はくさいキムチ,にら,レモン パインアップル,もも	こめ,あぶら,ワントンのかわ ごまあぶら,でんぷん,さとう あんにと豆腐	591	27.7	ついでに「ぼうさい ひ 1日(月)【防災の日】」 やくねんまえがつついたち かんとう 約100年前の9月1日は、関東 だいしんさい おお じしん お 大震災という大きな地震が起 きた日です。この機会に、災害 への備えを見直してみませんか？この日は、センターで災害 時に備蓄している食材を 使ったお味噌汁を出します。 7 災害に そなえよう 
29	金	○	なつやさいのカレーライス キャベツとにんじんのサラダ れいとうみかん★	とりにく,だいず,ぶたレバー レンズまめ,ぎゅうにゅう	にんにく,しょうが,たまねぎ りんご,なす,トマト,かぼちゃ キャベツ,にんじん,きゅうり コーン,レモン,みかん	こめ,むぎ,あぶら,こむぎこ じゃがいも,こめこ,さとう	652	23.0	
1 ◆	月	○	ごはん わかめのみそしる さばのごまだれがけ じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう,とうふ,わかめ あぶらあげ,みそ さば,ぶたにく,だいず	だいこん,たまねぎ,しょうが にんじん,さやいんげん ほうれんそう	こめ,あぶら,さとう,ごま でんぷん,じゃがいも	624	25.9	
2	火	○	ごはん のっぺいじる ぶたにくといとこんのみそいため ひじきのサラダ	ぎゅうにゅう,とうふ さつまあげ,ぶたにく,みそ あぶらあげ,ひじき	にんじん,だいこん,ながねぎ こんにゃく,たまねぎ,はくさい	こめ,あぶら,じゃがいも でんぷん,さとう,ごま	589	26.7	
3	水	180	はちみつしよくパン やさいスープ ハンバーグデミグラスソース こんにゃくサラダ	のむヨーグルト,ウインナー レンズまめ,ぶたにく,とりにく たまご,ぎゅうにゅう	たまねぎ,エリンギ,トマト キャベツ,こまつな,ぶなしめじ こんにゃく,にんじん,だいこん きゅうり	はちみつパン,あぶら,パンこ さとう,でんぷん	612	28.9	
4	木	○	ごはん じゃがいもとあぶらあげのみそしる さめのあまからあんかけ キャベツのサラダ	ぎゅうにゅう,あぶらあげ,わかめ みそ,もうかざめ	だいこん,えのきたけ,こまつな ながねぎ,しょうが,キャベツ にんじん,きゅうり,たまねぎ ほうれんそう	こめ,あぶら,じゃがいも でんぷん,さとう	602	25.5	
5	金	○	ごはん マーボー豆腐 はるさめサラダ ぶどう(2つぶ)★	ぎゅうにゅう,ぶたにく,だいず みそ,とうふ	しょうが,にんにく,ながねぎ たけのこ,ほししいたけ,にんじん もやし,きゅうり,ぶどう	こめ,あぶら,さとう,でんぷん ごまあぶら,はるさめ	591	25.0	
8	月	○	ごはん とんじる とりにくのからあげ きゅうりともやしのしおこんぶあえ	ぎゅうにゅう,ぶたにく あぶらあげ,とうふ,みそ とりにく,しおこんぶ	ごぼう,こんにゃく,にんじん だいこん,ながねぎ,しょうが もやし,きゅうり	こめ,あぶら,じゃがいも でんぷん,ごまあぶら	593	26.9	
9	火	○	ごはん すましじる あじフライ きくいりはくさいのおひたし	ぎゅうにゅう,とうふ,かまぼこ あじ	にんじん,だいこん,えのきたけ ながねぎ,トマト,きく,はくさい こまつな	こめ,あぶら,こむぎこ,パンこ さとう	597	25.9	
10	水	ス	ツナとこまつなのクリームスパゲッティ ポテトサラダ ミニトマト(2こ)	ベーコン,ぎゅうにゅう まぐろフレーク,なまクリーム チーズ のむヨーグルト(ストロベリー)	にんにく,たまねぎ,にんじん エリンギ,こまつな,きゅうり ミニトマト	スパゲッティ,あぶら,こむぎこ とうにゅうクリームゆ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	652	23.2	
11	木	○	ごぼういりぶたどん じゃこサラダ ヨーグルト★	ぶたにく,ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ,ヨーグルト	しょうが,たまねぎ,ごぼう ほししいたけ,しらたき,こまつな キャベツ,にんじん,コーン	こめ,むぎ,あぶら,さとう ごまあぶら	633	27.6	
12	金	○	ごはん うちまめとだいこんのみそしる あきざけのねぎソースがけ ごまあえ	ぎゅうにゅう,あぶらあげ,だいず みそ,さけ,わかめ	だいこん,しいたけ,ながねぎ にんじん,もやし,こまつな	こめ,あぶら,じゃがいも,さとう でんぷん,ごま	581	28.2	
16	火	○	ごはん あつあげとうずらたまごのそぼろに だいこんときゅうりのサラダ れいとうみかん★	ぎゅうにゅう,とりにく うずらたまご,なまあげ	しょうが,たまねぎ,にんじん ほししいたけ,えだまめ,だいこん きゅうり,にんにく,みかん	こめ,あぶら,さとう,でんぷん ごまあぶら	641	29.6	
17	水	○	しよくパン コーンポタージュ いかのプロバンスふう アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう,ハム,レンズまめ スキムミルク,なまクリーム いか,チーズ	たまねぎ,コーン,にんにく トマト,にんじん,キャベツ きゅうり	しよくパン,あぶら,バター こむぎこ,オリーブあぶら,さとう アーモンド	609	29.4	
18	木	○	ごはん けんちんじる ししゃものからあげ(2ほん) きりぼしだいこんのごまマヨあえ	ぎゅうにゅう,あぶらあげ,とうふ からふとししゃも,ハム	ごぼう,ほししいたけ,にんじん だいこん,ながねぎ きりぼしだいこん,きゅうり	こめ,あぶら,さといも,でんぷん ごま,さとう ノンエッグマヨネーズ	634	23.1	
19 ◆	金	○	コーンピラフ ソパス(フィリピンのいょうり) アドボ(フィリピンのいょうり) カットゼリーポンチ	ぎゅうにゅう,ベーコン スキムミルク,とりにく	たまねぎ,コーン,にんにく にんじん,キャベツ,こまつな レモン,パインアップル	こめ,バター,あぶら,じゃがいも マカロニ,こめこ,さとう みかんカットゼリー カットゼリー(マスカット)	643	28.7	
22	月	○	こうや豆腐のたまごとじどん はくさいとこまつなのびたし なし	ぶたにく,こうや豆腐,たまご ぎゅうにゅう,あぶらあげ	ほししいたけ,にんじん,たまねぎ えだまめ,こまつな,はくさい なし	こめ,むぎ,あぶら,さとう	605	28.7	
24	水	○	ごまみそつけめん チーズポテト やさいのあまずあえ	ぶたにく,だいず,みそ ぎゅうにゅう,ハム,チーズ	にんにく,しょうが,にんじん もやし,ながねぎ,チンゲンサイ パセリ,だいこん,きゅうり	むしちゅうかめん,あぶら,ごま とうにゅうクリームゆ じゃがいも,さとう	587	25.2	
25	木	○	きつねごはん もずくのわふうスープ ちくわのマッシュポテトやき(2ほん) ツナサラダ	あぶらあげ,ぎゅうにゅう とりにく,もずく,ちくわ,チーズ まぐろフレーク	えだまめ,にんじん,だいこん えのきたけ,こまつな,キャベツ きゅうり,コーン	こめ,あぶら,さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	622	25.9	
26	金	○	ごはん こんさいたっぷりみそしる めばるのチリソースがけ こまつなとえのきののりあえ (きざみのり)	ぎゅうにゅう,とりにく あぶらあげ,とうふ,みそ,めばる のり	にんじん,ごぼう,だいこん ながねぎ,にんにく,しょうが たまねぎ,えのきたけ,キャベツ こまつな	こめ,あぶら,さつまいも でんぷん,さとう	602	24.3	
29	月	プ	ハヤシライス マセドアンサラダ みかんゼリー★	ぶたにく,ぶたレバー,だいず レンズまめ のむヨーグルト(プレーン)	にんにく,たまねぎ,にんじん エリンギ,トマト,えだまめ コーン	こめ,むぎ,あぶら,こむぎこ バター,じゃがいも オリーブあぶら,さとう みかんゼリー	627	22.2	
30	火	○	ごはん かきたまじる かつおとじゃがいものあげがらめ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう,とうふ,たまご わかめ,かつお	にんじん,たまねぎ,しょうが ごぼう,きゅうり	こめ,あぶら,でんぷん じゃがいも,さとう,ごま ごまあぶら	589	24.0	
給食回数 22 回									
※ 材料の都合により献立を変更することがあります。						基準栄養量	650	26.8	19日(金) 【世界の料理～フィリピン～】 ソパスは、マカロニが入った ミルク風味の具だくさんスープ です。アドボは、鶏肉をにんにくやお酢、しょうゆなどの調味料で煮込んだ料理です。 どちらも フィリピンの家庭料理の定番メニューです。