




日／曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				
1 金	ごはん 山形のだし 大根と人参味噌汁 ムキカレイ青のり揚げ焼き かぼちゃ塩煮	水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／かたくり粉／なたね油	がごめこんぶ(素干し)／削り節／大豆しょうゆ／煮干し／米大豆みそ／まがれい／あおのり／カットわかめ	きゅうり／なす／だいこん／ねぎ／にんじん／しょうが／西洋かぼちゃ／ごぼう	ゆかりとわかめのおにぎり ごぼうチップ	1食分 - 404 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 6.0 g 食塩相当量 0.9 g		
2 土	キーマカレーライス 豆乳コーンスープ ブロッコリーのサラダ	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／こめしょうゆ／なたね油／甜菜糖／さつまいも	豚ひき肉／大豆しょうゆ／豆乳／寒天	かぼちゃ／人参／玉葱／にんじん／ケチャップ／トマトピューレ／コンクリューム缶／ブロッコリー／りんごジュース	ふかしいも りんご寒天ゼリー	1食分 - 415 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 8.8 g 食塩相当量 1.1 g		
4 月	あわごはん 切干し大根人参の味噌汁 ポークビーンズ キャベツ青菜のナムル	あわ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／こめみそ／あわみそ／じゃがいも／甜菜糖／こめしょうゆ／なたね油／えごま(乾)	煮干し／削り節／大豆(国産、ゆで)／豚肉／豚ひき肉／大豆しょうゆ／ちりめんじゃこ	切干しだいこん／ねぎ／しょうが／ケチャップ／ズッキーニ／トマトピューレ／トマトケチャップ／キャベツ／こまつな	えごまの五平餅 ちりめんじゃこ	1食分 - 433 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 8.5 g 食塩相当量 1.1 g		
5 火	ひえごはん かぶとあさつきの味噌汁 鮭の塩麹焼き さつま芋オレンジ煮 きゅうり梅あえ	ひえ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／こめみそ／ひえみそ／塩こうじ／さつまいも／甜菜糖／こめこぼん／梅プルシロップ／なたね	削り節／煮干し／しろさけ／こんぶ	かぶ／にんじん／ねぎ／あさつき／みかんジュース／きゅうり／キャベツ／梅びしお	米粉パンメープル カリカリ昆布	1食分 - 398 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 4.0 g 食塩相当量 0.7 g		
6 水	きびごはん キャベツ青菜の味噌汁 鶏肉の照焼き ごぼう人参甘酒みそ煮 おくらおかかあえ	きび(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／こめみそ／きびみそ／こめしょうゆ／なたね油／甘酒／さつまいも／甜菜糖	煮干し／削り節／鶏肉／鶏ひき肉／大豆しょうゆ／かたくちいわし	キャベツ／ねぎ／こまつな／にんじん／しょうが／にんじん／オクラ	さつま芋シュガー焼き いりこ	1食分 - 438 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 9.8 g 食塩相当量 0.8 g		
7 木	人参ごはん 冬瓜のおつゆ メカジキ揚げ焼カレー味 ピーマンしりしり 金時豆甘煮	水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／かたくり粉／なたね油／甜菜糖／米粉／水あめ	鶏肉／削り節／めかじき／大豆しょうゆ／挽きわり納豆／絹豆腐	にんじん／とうがんとあさつき／青ピーマン／にんにく／しょうが／金時豆／りんご	ごはんお好み焼き りんごスティック	1食分 - 407 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 10.2 g 食塩相当量 1.1 g		
8 金	豚丼 春雨と白菜のスープ れんこんサラダ とうもろこしゆで	水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／削り節／かたくり粉／純はるさめ／豆乳マヨネーズ／塩せんべい	豚肉／豚ひき肉／大豆しょうゆ／削り節／煮干し／寒天	玉葱／あさつき／はくさい／れんこん／にんじん／ブロッコリー／とうもろこし／みかんジュース	みかんの寒天ゼリー 塩せんべい	1食分 - 458 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 10.5 g 食塩相当量 1.0 g		
9 土	ごはん のり佃煮 豆腐と青菜の味噌汁 肉じゃが キャベツお浸し	水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／じゃがいも／なたね油／ホワイトソルガムバスタ／さつまいも	大豆しょうゆ／絹ごし豆腐／削り節／煮干し／米大豆みそ／豚肉／豚ひき肉／きな粉(大豆)	ねぎ／こまつな／にんじん／玉葱／キャベツ／きゅうり	マカロニきな粉 さつまいもチップ	1食分 - 448 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 0.9 g		
11 月	あわごはん 大根キャベツの味噌汁 鮭の照り焼き なすとかぼちゃのなべしぎ きゅう塩こうじあえ	あわ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／こめみそ／あわみそ／こめしょうゆ／なたね油／甜菜糖／塩こうじ	削り節／煮干し／しろさけ／大豆しょうゆ	だいこん／にんじん／ねぎ／キャベツ／しょうが／なす／青ピーマン／西洋かぼちゃ／きゅうり	ぼたぼた焼き 果物(梨)	1食分 - 401 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 5.0 g 食塩相当量 0.9 g		
12 火	チキンカレーライス わかめのスープ キャベツと人参ラペ	水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／かたくり粉／甜菜糖／なたね油／塩せんべい	鶏肉／鶏ひき肉／大豆しょうゆ／カットわかめ／煮干し／削り節／きな粉(大豆)	かぼちゃ／玉葱／しょうが／ケチャップ／トマトピューレ／にんじんジュース／ねぎ／えのき／キャベツ／人参／ブロッコリー	わらびもち 塩せんべい	1食分 - 440 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 8.7 g 食塩相当量 1.4 g		
13 水	ひえごはん なすの味噌汁 さわらみそ焼き かぼちゃの甘酒煮 クレープイリチー	ひえ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／ひえみそ／こめみそ／甜菜糖／なたね油／あまざけ／こめしょうゆ／こめこぼん	煮干し／削り節／さわら／大豆しょうゆ／刻み昆布／豚ひき肉	なす／玉葱／あさつき／西洋かぼちゃ／にんじん／いちごジャム／きゅうり／梅びしお	米粉パンジャムサンド きゅうり梅あえ	1食分 - 409 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 7.8 g 食塩相当量 1.1 g		
14 木	きびごはん キャベツと人参味噌汁 ポークチャップ マッシュポテト ブロッコリーナムル	きび(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／こめみそ／きびみそ／じゃがいも／甜菜糖／こめしょうゆ／なたね油／豆乳マーガリン／水あ	煮干し／削り節／豚肉／豚ひき肉／大豆しょうゆ／豆乳／ちりめんじゃこ	キャベツ／ねぎ／にんじん／トマトピューレ／トマトケチャップ／ブロッコリー／あさつき／りんご	じゃこチャーハン りんごスティック	1食分 - 496 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 1.2 g		
15 金	マーボー丼 かぶと白菜の味噌汁 さつま芋フルーツ煮	水稲穀粒(精白米)／甜菜糖／かたくり粉／なたね油／さつまいも／じゃがいも／こめしょうゆ	木綿豆腐／豚ひき肉／米大豆みそ／大豆しょうゆ／削り節／煮干し	玉葱／にんじん／なす／しょうが／にんにく／かぶ／ねぎ／はくさい／チンゲンツァイ／干しぶどう／りんご／レモン(果汁、生)	いももち にんじんチップ	1食分 - 410 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 11.2 g 食塩相当量 0.9 g		
16 土	照り焼き丼 大根チンゲン菜の味噌汁 大豆と人参炒め煮 ブロッコリーお浸し	水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／なたね油／こめみそ／塩こうじ	鶏肉／鶏ひき肉／大豆しょうゆ／削り節／煮干し／大豆(国産、ゆで)	だいこん／ねぎ／チンゲンツァイ／にんじん／ブロッコリー／かぶ／こまつな	のり佃煮おにぎり かぶ塩麹漬	1食分 - 441 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 1.1 g		
19 火	きびごはん ゆかりふりかけ 大根と人参味噌汁 ムキカレイ青のり揚げ焼き かぼちゃ塩煮 キャベツわかめのナムル	きび(精白粒)／(精白米)／こめみそ／きびみそ／こめしょうゆ／片栗粉／なたね油／甜菜糖／米粉／塩こうじ／さつまいも	煮干し／削り節／まがれい／大豆しょうゆ／あおのり／カットわかめ／まぐろ缶詰(水煮、レクライト)	しそ葉／梅びしお／だいこん／ねぎ／にんじん／しょうが／西洋かぼちゃ／キャベツ	ツナと人参のチヂミ さつまいもチップ	1食分 - 394 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 6.6 g 食塩相当量 0.9 g		
月 平均 栄 養 価					エネルギー	425 kcal	タンパク質	21.1 g
					脂 質	9.4 g	食塩相当量	1.0 g



※食材の仕入れにより献立を変更することがあります。

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		エネルギー	たんぱく質
20 水	とうもろこしご飯 春雨とキャベツのスープ タンドリーチキン&ポテト 人参ブロッコリーのラペ	水稲穀粒(精白米)／純 はるさめ／じゃがいも ／こめしょうゆ／なた ね油／甜菜糖／こめこ ばん／メーブルシロッ プ	削り節／煮干し／鶏若 鶏肉モモ(皮付き)／鶏 ひき肉／豆乳／大豆 しょうゆ	とうもろこし／キャベ ツ／あさつき／しょう が／ケチャップ／トマ トピューレ／人参／ブ ロッコリー／ぶどう／ りんご／みかん缶	米粉パンのカップケーキ フルーツ	1杯分 - 476 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 1.4 g	
21 木	ひえごはん かぶとあさつきの味噌汁 メカジキみそ焼き さつま芋オレンジ煮 きゅうり梅あえ	ひえ(精白粒)／水稲 穀粒(精白米)／こめみ そ／ひえみそ／あわみ そ／甜菜糖／なたね油 ／さつま芋	削り節／煮干し／めか じき／あずき(乾)／ きな粉(大豆)／ちり めんじゃこ	かぶ／ねぎ／あさつき ／みかんジュース／きゅ うり／梅びしお	おはぎ ちりめんじゃこ	1杯分 - 420 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 5.3 g 食塩相当量 0.7 g	
22 金	あわごはん 切干し大根人参の味噌汁 ポークビーンズ 小松菜えのきあえ	あわ(精白粒)／水稲穀 粒(精白米)／こめみそ ／あわみそ／じゃがい も／甜菜糖／こめしょ うゆ／さつま芋／な たね油	煮干し／削り節／大豆 (国産、ゆで)／豚肉／ 豚ひき肉／大豆しょう ゆ	切干しだいこん／ねぎ ／にんにく／玉葱／ト マトピューレ／トマト ケチャップ／こまつな ／えのきたけ／ごぼう	さつま芋シュガー焼き ごぼうチップ	1杯分 - 437 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 10.8 g 食塩相当量 1.0 g	
25 月	きびごはん 豆腐と青菜の味噌汁 鮭の塩麹焼き じゃが芋ひき肉カレー煮 きゅうりとトマトのナムル	きび(精白粒)／水稲 穀粒(精白米)／こめみ そ／きびみそ／塩こう じ／じゃがいも／なた ね油／こめしょうゆ／ 甜菜糖／えごま(乾)	絹ごし豆腐／削り節／ 煮干し／しろさけ／豚 ひき肉／大豆しょうゆ ／かたくちいわし	ねぎ／こまつな／にん じん／きゅうり／トマ ト	えごまの五平餅 いりこ	1杯分 - 400 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 6.4 g 食塩相当量 0.7 g	
26 火	ピーマンひき肉丼 春雨と白菜のスープ かぼちゃサラダ とうもろこしゆで	水稲穀粒(精白米)／な たね油／こめみそ／甜 菜糖／こめしょうゆ ／純はるさめ／豆乳マヨ ネーズ／塩せんべい	豚ひき肉／米大豆みそ ／大豆しょうゆ／削り 節／煮干し／寒天	青ピーマン／しょうが ／にんにく／あさつき ／はくさい／西洋かぼ ちゃ／きゅうり／にん じん／とうもろこし ／みかんジュース	みかんの寒天ゼリー 塩せんべい	1杯分 - 403 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 8.6 g 食塩相当量 0.9 g	
27 水	あわごはん えのき佃煮 冬瓜のおつゆ メカジキ米パン揚げ焼き キャベツの梅サラダ	あわ(精白粒)／水稲穀 粒(精白米)／こめしょ うゆ／甜菜糖／こめこ ばんこ／なたね油／米 粉	大豆しょうゆ／鶏肉 ／削り節／こんぶ／めか じき／豆乳	えのきたけ／とうがん ／あさつき／にんじん ／しょうが／キャベツ ／きゅうり／梅びしお	米粉のキャロットケーキ カリカリ昆布	1杯分 - 416 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 11.3 g 食塩相当量 1.3 g	
28 木	きびごはん キャベツ青菜の味噌汁 鶏肉のねぎみそ焼き ごぼう人参炒め煮 おくらおかあえ	きび(精白粒)／水稲 穀粒(精白米)／こめみ そ／きびみそ／じゃが いも／甜菜糖／こめ しょうゆ／なたね油 ／水あめ	煮干し／削り節／鶏肉 ／鶏ひき肉／大豆しょ うゆ	キャベツ／ねぎ／こま つな／あさつき／ごぼ う／にんじん／オクラ ／りんご	のり佃煮おにぎり りんごスティック	1杯分 - 457 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 9.2 g 食塩相当量 0.7 g	
29 金	お月見カレーライス 大根と人参のスープ ブロッコリーのサラダ	水稲穀粒(精白米)／こ めしょうゆ／さといも ／さつま芋／甜菜糖 ／なたね油／白玉粉	豚ひき肉／大豆しょう ゆ／煮干し／削り節 ／きな粉(大豆)／豆乳	かぼちゃ／人参／玉葱 ／しょうが／ケチャッ プ／トマトピューレ ／にんじんジュース／大 根／ねぎ／あさつき ／ブロッコリー	お月見ボンデケーキ 風 果物(梨)	1杯分 - 407 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 11.2 g 食塩相当量 0.8 g	
30 土	鮭とねぎチャーハン 豆腐と青菜の味噌汁 さつま芋きんぴら いんげんお浸し	水稲穀粒(精白米)／な たね油／こめみそ／さ つま芋／こめしょう ゆ／甜菜糖	しろさけ／大豆しょう ゆ／絹ごし豆腐／削り 節／煮干し	ねぎ／にんじん／こま つな／さやいんげん ／西洋かぼちゃ	スティックボン菓子 かぼちゃ茶巾	1杯分 - 398 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 6.9 g 食塩相当量 0.6 g	
				月平均栄養価	エネルギー 425 kcal 脂 質 9.4 g	たんぱく質 21.1 g 食塩相当量 1.0 g	

※ 食材の仕入れにより献立を変更することがあります。

～9月 旬の食材～

- ・なす ・さつま芋 ・オクラ ・ズッキーニ
- ・とうがん ・里芋 ・チンゲン菜 ・かぼちゃ ・とうがん
- ・なし ・ぶどう ・さんま ・いわし ・昆布 など

