

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球あたり たんぱく質	404 kcal 20.1 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／しょうが／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球あたり たんぱく質	415 kcal 13.9 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 ちりめんじゃこゆで	1球あたり たんぱく質	433 kcal 23.0 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 昆布ゆで	1球あたり たんぱく質	398 kcal 20.4 g	
6 水	きびごはん キャベツ青菜の味噌汁 鶏ひき肉の照焼き 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／りん／オクラ	さつま芋シュガー焼き いりこゆで	1球あたり たんぱく質	438 kcal 26.5 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球あたり たんぱく質	407 kcal 20.3 g	
8 金	豚そぼろ丼 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／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球あたり たんぱく質	458 kcal 25.9 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球あたり たんぱく質	448 kcal 19.7 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球あたり たんぱく質	401 kcal 22.6 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球あたり たんぱく質	440 kcal 20.5 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球あたり たんぱく質	409 kcal 18.8 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球あたり たんぱく質	496 kcal 27.1 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／ししぶどう／りんご／レモン(果汁、生)	いももち にんじんチップ	1球あたり たんぱく質	410 kcal 15.4 g	
16 土	鶏そぼろ丼 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 かぶ塩麹漬け	1球あたり たんぱく質	441 kcal 22.5 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球あたり たんぱく質	394 kcal 19.9 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		
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／こめこぼん／メープルシロップ	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	米粉パンのカップケーキ フルーツ	エネルギー 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／そ／ひえみそ／あわみそ／甜菜糖／なたね油／さつまいも	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 ちりめんじゃこゆで	エネルギー 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／さつまいも／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／にんじん／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	エネルギー 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 いりこゆで	エネルギー 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	みかんの寒天ゼリー 塩せんべい	エネルギー 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 メカジキ米パン粉揚げ焼き 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／こめこぼん／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 昆布ゆで	エネルギー 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 鶏ひき肉のねぎみそ焼き ごぼう人参炒め煮 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／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	エネルギー 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／さつまいも／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	お月見ボンデケーキ 風 果物(梨)	エネルギー 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／さつまいも／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	スティックポン菓子 かぼちゃ茶巾	エネルギー 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 ・さつまいも ・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