



8・9月 献立表



日 付	献 立 名	2884J (kcal) たんぱく質 (g)	主 な 材 料				
			血 や に く に な る	体 の 調 子 を と の え る		力 や 熱 の も と に な る	
27 (木)	ハヤシライス 牛乳 ハムのマリネ シークワーサーゼリー	778 25	豚肉 牛乳 ロースハム シークワーサーゼリー	玉ねぎ にんじん しょうが キャベツ	トマト ぶなしめじ にんにく きゅうり	米 じゃがいも 砂糖	麦 油 オリーブオイル
28 (金)	麦ごはん 牛乳 魚のマヨしょうゆ焼き そうめん汁 のりの佃煮	721 30. 5	牛乳 ホキ かつお節（だし） のりつくだに 鶏肉	ぶなしめじ にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	米 ノンエッグマヨネーズ	麦 そうめん
31 (月)	ミルクパン 牛乳 トマトミートオムレツ じゃがもちスープ コールスローサラダ 黒糖ビーンズ	710 27. 6	牛乳 トマトオムレツ ベーコン こくとうビーンズ	玉ねぎ チンゲンサイ コーン きゅうり	にんじん ぶなしめじ キャベツ	ミルクパン コールスロー	油 じゃがもちボール
1 (火)	麦ごはん 牛乳 厚汁 あじフライ もやしのごますあえ	741 30. 6	牛乳 もめん豆腐 豚肉 みそ いりこ（だし） あじフライ	だいこん ごぼう しょうが キャベツ	にんじん ねぎ もやし きゅうり	米 じゃがいも 油 ねりごま	麦 こんにやく ごま 砂糖
2 (水)	ナン 牛乳 豆のドライカレー 冬瓜のサラダ マスカット 	606 30. 9	牛乳 豚肉 大豆 ロースハム	玉ねぎ しょうが トマト キャベツ	にんじん にんにく とうがん コーン マスカット	ナン ごま 砂糖	油 ごま油
3 (木)	SOY丼 牛乳 にら玉スープ さつまポテト	826 31. 1	豚肉 大豆 卵 もめん豆腐 牛乳	玉ねぎ にんじん えのきたけ	トマト にんにく にら	米 砂糖 でんぶん さつまポテト	麦 油 ごま油
4 (金)	キムタクごはん 牛乳 はるさめスープ ツナとコーンのマヨサラダ	698 30. 6	豚肉 牛乳 チキンハム ツナ かまぼこ	はくさいキムチ キャベツ にんじん しいたけ	だいこん 玉ねぎ ねぎ きゅうり	米 はるさめ ノンエッグマヨネーズ	麦
7 (月)	ミルクパン 牛乳 かぼちゃのクリームスープ 鶏肉の玉ねぎソースかけ ビーンズサラダ	799 35. 3	牛乳 鶏肉 チーズ グリルチキン ミックスビーンズ ツナ	かぼちゃ にんじん きゅうり しょうが	玉ねぎ ぶなしめじ にんにく キャベツ	ミルクパン バター 砂糖 オリーブオイル	マカロニ 油 でんぶん
8 (火)	麦ごはん 牛乳 クッパ チンジャオロース アーモンド	876 38	牛乳 ロースハム 卵 もめん豆腐 ぎゅうにく 豚肉	キャベツ にんじん きくらげ しょうが	玉ねぎ にら にんにく ピーマン たけのこ	米 でんぶん 油 砂糖	麦 ごま油 じゃがいも アーモンド
9 (水)	ココアパン 牛乳 ウインナーと白いんげん豆のバスタ れんこんサラダ	709 28. 9	牛乳 ウインナー 白いんげんまめ ささみフレーク	玉ねぎ トマト にんにく れんこん	にんじん ぶなしめじ きゅうり	ココアパン 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	スパゲッティ 油 ごま
10 (木)	麦ごはん 牛乳 厚揚げのみそ汁 さんまの生姜煮 千切りじゃがいものサラダ	809 29. 3	きぬ厚揚げ みそ いりこ（だし） さんま生姜煮 牛乳	玉ねぎ えのきたけ きゅうり	にんじん ねぎ	米 じゃがいも ねりごま 砂糖	麦 ごま ごま油
11 (金)	きのかカレー 牛乳 海藻さらだ	758 24. 8	豚肉 牛乳 海藻	玉ねぎ えのきたけ にんにく キャベツ	にんじん ぶなしめじ しょうが	米 じゃがいも ごま油	麦 油
14 (月)	黒糖パン 牛乳 じゃがいものケチャップ煮 フレンチサラダ フルーツムース	717 27. 5	牛乳 豚肉	玉ねぎ ぶなしめじ トマト キャベツ	にんじん にんにく きゅうり	こくとうパン じゃがいも 油 ムース	マカロニ 砂糖 オリーブオイル
15 (火)	麦ごはん 牛乳 油揚げと小松菜のみそ汁 いわし入りハンバーグ（和風タレ） アイアインサラダ  ひじきの日 ～ひじきを食べて健康に！～	821 29. 4	牛乳 油揚げ みそ いりこ（だし） ハンバーグ ひじき ツナ	玉ねぎ こまつな だいこん きゅうり	にんじん ねぎ キャベツ	米 じゃがいも でんぶん ノンエッグマヨネーズ	麦 砂糖 ごま
16 (水)	食パン 牛乳 かき揚げうどん チキン入りごまサラダ りんごジャム	727 32. 4	牛乳 かまぼこ かまぼこ かつお節（だし） 昆布（だし） ささみフレーク	やさいかきあげ にんじん しいたけ きゅうり	玉ねぎ ねぎ もやし	食パン 砂糖 りんごジャム	うどん麺 ねりごま
17 (木)	麦ごはん 牛乳 かきたま汁 白ごま入りつくね ゆかりあえ	726 28. 8	牛乳 卵 かまぼこ かつお節（だし） つくね	玉ねぎ えのきたけ もやし しそ	にんじん ねぎ キャベツ	米 じゃがいも 砂糖	麦 でんぶん
18 (金)	麦ごはん 牛乳 つぼんじる 焼き鮭 なしサラダ  ふるさとくまさんデー ～人吉・球磨～ 	747 35. 6	牛乳 鶏肉 豆腐 かつお節（だし） さけ	にんじん ごぼう しいたけ きゅうり	だいこん ねぎ なし	米 こんにやく 油	麦 じゃがいも 砂糖
24 (木)	麦ごはん 牛乳 マーボーなす 春雨の中華和え	761 27. 4	牛乳 豚肉 豆腐 赤みそ	玉ねぎ しいたけ ねぎ きゅうり	にんじん なす キャベツ コーン	米 砂糖 ごま油 すりごま	麦 でんぶん はるさめ 中華ドレッシング
25 (金)	麦ごはん 牛乳 白玉汁 焼き栗コロッケ もやしの昆布あえ お月見ゼリー  やまがの日～栗～ おつきみ給食	822 24. 3	牛乳 鶏肉 かつお節（だし） 昆布（だし） 焼き栗コロッケ 塩昆布	にんじん 玉ねぎ もやし	だいこん ねぎ きゅうり	米 白玉もち お月見ゼリー	麦 ごま
28 (月)	セルフ照り焼きチキンバーガー 牛乳 ラビオリスープ 豆乳ブラマンジェ	706 29. 1	照り焼きパティ 牛乳 ベーコン 豆乳ブラマンジェ	キャベツ にんじん	玉ねぎ チンゲンサイ	丸パン 油	ラビオリ
29 (火)	麦ごはん 牛乳 すまし汁 さばみぞれ煮 酢みそ和え	780 28. 9	牛乳 もめん豆腐 かまぼこ わかめ かつお節（だし） 昆布（だし） さばみぞれ煮 みそ	玉ねぎ ねぎ きゅうり	にんじん キャベツ	米 砂糖	麦
30 (水)	ミルクパン 牛乳 やさいスープ 高野豆腐のオーロラソースあえ	730 26. 4	牛乳 ウインナー 高野豆腐 みそ	玉ねぎ ぶなしめじ	にんじん こまつな	ミルクパン 油 砂糖	じゃがいも