



こんだて名	8月26日 火	
ぎゅうにゅう		
パン(げんりょう)		
ミートスパゲティ		
フルーツジュレ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	646
パン	45	
・ミートスパゲティ		
スパゲティ	34	
合い挽き肉	30	たんぱく質
玉ねぎ	40	
人参	20	
グリーンピース	5	
マッシュルーム	5	
トマトケチャップ	10	24
トマト水煮	5	
トマトピューレ	5	
ウスターソース	5	
赤ワイン	1	
サラダ油	1	脂質
塩	0.2	
こしょう	0.03	
菜種油	0.5	
・フルーツジュレ		
あわせゼリー	50	19
黄桃缶	15	
みかん缶	15	
パイナップル缶	10	

こんだて名	27日 水	
ぎゅうにゅう		
ごはん		
みそしる		
トリータどん		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	695
ご飯	80	
・みそ汁		
冷凍豆腐	30	
油揚げ	3	たんぱく質
干しわかめ	0.5	
玉ねぎ	10	
人参	10	
大根	5	
青ねぎ	5	27.5
赤味噌	7	
白味噌	4	
けずり節	4	
・トリータ丼		
鶏肉	53	脂質
にら	10	
にんにく	0.3	
しょうが	0.2	
でん粉	8	
濃口しょうゆ	4.8	22.8
砂糖	3.2	
酒	2	
みりん	0.6	
ごま油	0.6	
塩	0.1	
コチュジャン	0.6	
トウバンジャン	0.05	
菜種油	4	

こんだて名	28日 木	
ぎゅうにゅう		
パン		
オニオンスープ		
フランクフルト		
ツナサラダ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	698
パン	55	
・オニオンスープ		
鶏肉	15	
オニオンソテー	20	たんぱく質
玉ねぎ	40	
人参	10	
パセリ	0.8	
鶏がらスープ	2	
白ワイン	0.3	27.8
塩	0.8	
こしょう	0.04	
菜種油	1	
・フランクフルト	1本	
フランクフルト	40	脂質
菜種油	0.5	
・ツナサラダ		
まぐろ油漬け	25	
キャベツ	20	
きゅうり	10	36.7
コーン	10	
マヨネーズ風ドレッシング	8	
塩	0.1	
こしょう	0.01	

こんだて名	29日 金	
ぎゅうにゅう		
ごはん		
ポークカレーライス		
かいそうサラダ		
ふくじんづけ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	657
ご飯	80	
・ポークカレーライス		
豚肉	30	
じゃがいも	30	たんぱく質
玉ねぎ	20	
人参	20	
グリーンピース	5	
オニオンソテー	5	
しょうが	0.2	21.5
にんにく	0.15	
カレーウ	20	
トマトケチャップ	4	
鶏がらスープ	2	
濃口しょうゆ	1	脂質
塩	0.12	
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	
・海藻サラダ		
海藻ミックス	0.8	17
キャベツ	23	
人参	5	
コーン	5	
ブロッコリー	3	
和風ドレッシング	5	
・福神漬け		
福神漬け	8	

こんだて名	9月1日 月	
ぎゅうにゅう		
ごはん		
はるさめスープ		
にくみそいため		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	582
ご飯	80	
・春雨スープ		
春雨	3	
焼き豚	15	たんぱく質
玉ねぎ	20	
白菜	20	
人参	10	
太もやし	10	
青ねぎ	5	24.5
淡口しょうゆ	4	
鶏がらスープ	1	
ごま油	0.5	
塩	0.1	
こしょう	0.01	脂質
・肉みそ炒め		
合い挽き肉	40	
人参	5	
ピーマン	5	
しめじ	5	16.4
しょうが	0.5	
赤味噌	2	
白ごま	1	
砂糖	1	
みりん	1	
酒	1	
濃口しょうゆ	0.5	

こんだて名	2日 火	
ぎゅうにゅう		
パン(げんりょう)		
しょうゆラーメン		
ちくさあえ		
いちごジャム		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	506
パン	45	
・しょうゆラーメン		
冷凍中華めん	45	
焼き豚	15	たんぱく質
玉ねぎ	20	
人参	10	
太もやし	10	
青ねぎ	5	
しょうが	0.3	22.8
淡口しょうゆ	5	
豚骨スープ	3	
鶏がらスープ	1	
ごま油	0.7	
塩	0.1	脂質
こしょう	0.01	
・干草あえ		
切りいか	15	
油揚げ	3.6	
キャベツ	23	15
人参	7.2	
太もやし	7.2	
淡口しょうゆ	1.7	
砂糖	0.77	
米酢	0.65	
ごま油	0.1	
・いちごジャム	1個	
いちごジャム	10	

こんだて名	3日 水	
ぎゅうにゅう		
ごはん		
すまし汁		
やきとりふう		
こまつなのびたし		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	596
ご飯	80	
・すまし汁		
冷凍豆腐	20	
焼きかまぼこ	10	たんぱく質
玉ねぎ	10	
人参	10	
青ねぎ	5	
淡口しょうゆ	5	
けずり節	3	26.3
・焼き鳥風		
鶏肉	50	
玉ねぎ	7	
にんにく	0.01	
みりん	1	脂質
塩	0.2	
こしょう	0.01	
菜種油	0.4	
・小松菜の煮びたし		
油揚げ	3	17.3
小松菜	30	
濃口しょうゆ	1.3	
砂糖	0.6	
けずり節	1	

こんだて名	4日 木	
ぎゅうにゅう		
パン		
ミネストローネ		
てりやきハンバーグ		
おんやさいのサラダ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	708
パン	55	
・ミネストローネ		
ソーセージ	20	
玉ねぎ	30	たんぱく質
キャベツ	25	
人参	10	
コーン	10	
トマト水煮	13	
トマトケチャップ	7	25.8
鶏がらスープ	2	
コンソメの素	1	
淡口しょうゆ	1	
白ワイン	0.2	
塩	0.3	脂質
こしょう	0.01	
・照り焼きハンバーグ	1個	
ハンバーグ	60	
しょうが	1	
濃口しょうゆ	4	32.1
砂糖	2	
みりん	0.5	
でん粉	0.5	
菜種油	3	
・温野菜のサラダ		
さつまいも	25	
かぼちゃ	10	
マヨネーズ風ドレッシング	5	

こんだて名	5日 金	
ぎゅうにゅう		
なめし		
さつま汁		
まぐろのたつたあげ		
あますあえ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	702
菜めしの素	2.8	
ご飯	80	
・さつま汁		
豚肉	20	たんぱく質
油揚げ	5	
さつまいも	30	
人参	10	
太もやし	10	
ささがきごぼう	5	35
青ねぎ	5	
赤味噌	7	
白味噌	5	
削り節	3	
・まぐろの竜田揚げ		脂質
まぐろ角切り	45	
しょうが	1	
濃口しょうゆ	2	
みりん	1.5	
酒	1.3	17.9
砂糖	0.5	
でん粉	3	
菜種油	3	
・甘酢あえ		
焼き豚	10	
キャベツ	30	
きゅうり	10	
人参	10	
淡口しょうゆ	1.6	
砂糖	1.1	
米酢	1.1	
白ごま	1	
菜種油	0.5	

こんだて名	8日 月	
ぎゅうにゅう		
ごはん		
にくじゃが		
さわらのてりやき		
ぎゅうちゃんづけ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	695
ご飯	80	
・肉じゃが		
牛肉	25	
平天	20	たんぱく質
じゃがいも	50	
玉ねぎ	40	
人参	5	
さやいんげん	5	
濃口しょうゆ	5	33.1
砂糖	2.2	
みりん	1	
けずり節	2	
菜種油	0.5	
・さわらの照り焼き	1個	脂質
さわら切身	50	
濃口しょうゆ	3.6	
砂糖	1.9	
みりん	1.9	
でん粉	0.3	18.8
菜種油	0.5	
・きゅうちゃん漬け		
きゅうり	20	
しょうが	0.35	
濃口しょうゆ	3.1	
砂糖	1.7	
米酢	1.3	
唐辛子	0.01	

こんだて名	9日 火	
ぎゅうにゅう		
パン(げんりょう)		
やきそば		
こめこチキンカツ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	677
パン	45	
・焼きそば		
スパゲティ	23	
豚肉	30	たんぱく質
切りいか	20	
焼きちくわ	10	
キャベツ	40	
玉ねぎ	30	
人参	10	28.8
太もやし	5	
トンカツソース	10	
ウスターソース	6	
塩	0.1	
こしょう	0.01	脂質
菜種油	0.5	
・米粉チキンカツ	1個	
こめこチキンカツ	40	
菜種油	4	

こんだて名	10日 水	
ぎゅうにゅう		
ごはん		
けんちんじる		
とりにくのてりに		
アセロラゼリー		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	611
ご飯	80	
・けんちん汁		
冷凍豆腐	20	
油揚げ	5	たんぱく質
板こんにゃく	10	
大根	20	
人参	10	
青ねぎ	5	
淡口しょうゆ	5	27.8
けずり節	3	
酒	1	
みりん	0.5	
塩	0.1	
菜種油	0.5	脂質
・鶏肉の照り煮		
鶏肉	60	
しょうが	1	
濃口しょうゆ	2	
みりん	1.8	13.6
砂糖	1.7	
酒	1.5	
でん粉	0.25	
・アセロラゼリー	1個	
アセロラゼリー	40	

敬老の日



さんだて名 16日 火		
ぎゅうにゅう ごはん さつまいもパン チンゲンサイのスープ タンドリーチキン		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	593
おさつダイス	16	
パン	55	
・チンゲンサイのスープ		
チンゲンサイ	20	
焼き豚	15	たんぱく質
玉ねぎ	20	
人参	10	
太もやし	10	
しょうが	0.3	
淡口しょうゆ	4	27.9
鶏がらスープ	1	
・タンドリーチキン		
鶏肉	60	
しょうが	0.01	
トマトケチャップ	2	脂質
濃口しょうゆ	0.9	
みりん	0.5	
カレー粉	0.4	
オリーブ油	0.3	
塩	0.1	24
こしょう	0.01	
菜種油	1	

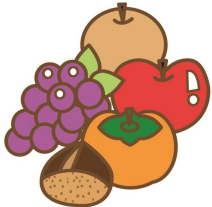
さんだて名 17日 水		
ぎゅうにゅう ごはん みそしる きゅうにくとごぼうのあまからに あじつけのり		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	596
ご飯	80	
・みそ汁		
冷凍豆腐	30	
油揚げ	3	たんぱく質
干しわかめ	0.5	
玉ねぎ	10	
人参	10	
大根	5	
青ねぎ	5	25.9
赤味噌	7	
白味噌	4	
けずり節	4	
・牛肉とごぼうの旨辛煮		
牛肉	30	脂質
ささがきごぼう	30	
人参	10	
濃口しょうゆ	4	
砂糖	2.4	
菜種油	0.5	15.7
・味つけのり	1個	
味つけのり	2	

さんだて名 18日 木		
ぎゅうにゅう パン コーンスープ ポテトピザ だいすのくろざとうがけ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	646
パン	55	
・コーンスープ		
ソーセージ	20	
玉ねぎ	30	たんぱく質
キャベツ	25	
人参	10	
コーン	10	
パセリ	0.7	
鶏がらスープ	2	29.1
コンソメの素	0.5	
塩	0.25	
こしょう	0.01	
・ポテトピザ		
ベーコン	10	脂質
チーズ	20	
じゃがいも	30	
玉ねぎ	10	
ピーマン	3	
ピザソース	3.5	28.4
菜種油	0.5	
・大豆の黒砂糖がけ		
いり大豆	8	
黒砂糖	1.5	
きなこ	0.3	

さんだて名 19日 金		
ぎゅうにゅう ごはん マーボー豆腐 あげきょうざ ほうれんそうとコーンのいためもの		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	693
ご飯	80	
・マーボー豆腐		
冷凍豆腐	80	
合い挽き肉	23	たんぱく質
人参	13	
しいたけ	5	
青ねぎ	6	
しょうが	0.5	
赤味噌	8	24.1
でん粉	2.3	
砂糖	1.5	
濃口しょうゆ	1.2	
鶏がらスープ	1	
酒	0.5	脂質
トウバンジャン	0.05	
菜種油	1	
・揚げきょうざ	2個	
きょうざ	34	
菜種油	4	23.8
・ほうれん草とコーンのゆめ物		
ほうれん草	25	
コーン	5	
濃口しょうゆ	0.3	
塩	0.05	
こしょう	0.01	
菜種油	0.2	

さんだて名 22日 月		
ぎゅうにゅう ごはん さわにわん やきさばのみそだれ NEW!! おひたし		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	602
ご飯	80	
・水煮鮎		
豚肉	10	
大根	15	
人参	10	たんぱく質
ささがきごぼう	8	
青ねぎ	5	
淡口しょうゆ	5	
けずり節	3	
みりん	0.5	28.4
・焼きさばのみそだれ	1個	
さば切身	50	
しょうが	3	
赤味噌	3.5	
みりん	1.8	脂質
酒	1.8	
濃口しょうゆ	0.5	
でん粉	0.3	
・おひたし		
キャベツ	25	16.5
ほうれん草	15	
花かつお	0.5	
淡口しょうゆ	1.2	
砂糖	0.4	

さんだて名 24日 水		
ぎゅうにゅう ごはん はつぼうさい はるさめのごもくいため		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	598
ご飯	80	
・八宝菜		
豚肉	25	
むきえび	10	
玉ねぎ	33	たんぱく質
白菜	25	
人参	12	
ヤングコーン	5	
しいたけ	8	
チンゲンサイ	5	23.9
淡口しょうゆ	4	
鶏がらスープ	2	
でん粉	1.5	
ごま油	0.5	
こしょう	0.02	脂質
・春雨の五目炒め		
焼き豚	15	
にら	7	
人参	5	
たけのこ	5	14.7
青ねぎ	1.5	
しょうが	1	
春雨	7	
濃口しょうゆ	3.8	
砂糖	1.35	
酒	0.8	
菜種油	1	



秋分の日

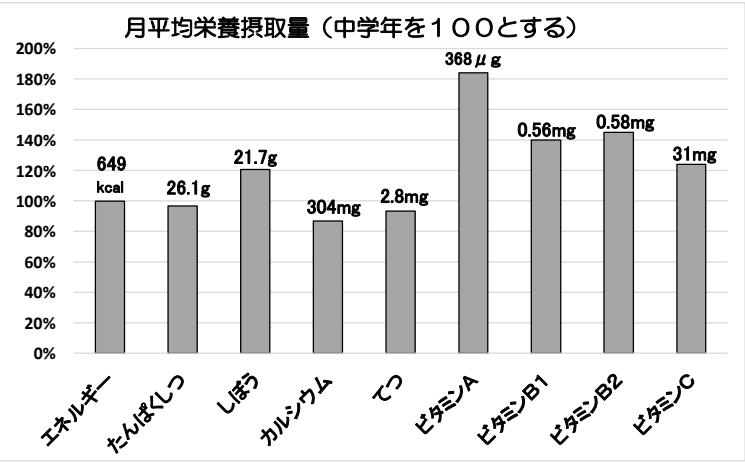
さんだて名 25日 木		
ぎゅうにゅう パン コンソメスープ とりこんのトマトに ひよこまめのサラダ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	599
パン	55	
・コンソメスープ		
ベーコン	10	
玉ねぎ	30	
キャベツ	20	たんぱく質
人参	10	
パセリ	0.1	
鶏がらスープ	2	
コンソメの素	1	
塩	0.5	30.7
こしょう	0.02	
・鶏肉のトマト煮		
鶏肉	50	
玉ねぎ	20	
ピーマン	5	脂質
マッシュルーム	3	
にんにく	0.2	
トマト水煮	11	
トマトケチャップ	6	
ウスターソース	1	21.3
赤ワイン	1	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	
・ひよこ豆のサラダ		
ひよこ豆	7	
ボンレスハム角切り	7	
きゅうり	15	
黄ピーマン	7	
マヨネーズ風ドレッシング	5	

さんだて名 26日 金		
ぎゅうにゅう ごはん ポークカレーライス ささみのちゅうかサラダ ふくじんづけ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	658
ご飯	80	
・ポークカレーライス		
豚肉	30	
じゃがいも	30	
玉ねぎ	20	たんぱく質
人参	20	
グリーンピース	5	
オニオンソテー	5	
しょうが	0.2	
にんにく	0.15	26
カレールウ	20	
トマトケチャップ	4	
鶏がらスープ	2	
濃口しょうゆ	1	
塩	0.12	脂質
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	
・ささみの中華サラダ		
鶏ささみチャンク	25	
ほうれん草	20	16.2
太もやし	12	
人参	5	
淡口しょうゆ	1	
米酢	0.9	
酒	0.1	
サラダ油	0.4	
・福神漬け		
福神漬け	8	

さんだて名 29日 月		
ぎゅうにゅう ごはん さといものみそしる とりこんのたつたあげ かつおふりかけ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	650
ご飯	80	
・里芋のみそ汁		
冷凍豆腐	15	
油揚げ	3	
干しわかめ	0.5	たんぱく質
玉ねぎ	20	
里芋	10	
大根	10	
人参	10	
青ねぎ	5	26.3
赤味噌	7	
白味噌	4	
けずり節	3	
・鶏肉の竜田揚げ	1個	
鶏肉	50	脂質
しょうが	0.5	
にんにく	0.3	
でん粉	4	
濃口しょうゆ	2	
酒	0.5	20.9
菜種油	3	
・かつおふりかけ	1個	
かつおふりかけ	2.5	

さんだて名 30日 火		
ぎゅうにゅう パン ミートポテト フランクフルト ほうれんそうとたまごのソテー		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	694
パン	55	
・ミートポテト		
合い挽き肉	36	
じゃがいも	36	
玉ねぎ	36	たんぱく質
人参	12	
グリーンピース	6	
マッシュルーム	6	
トマトケチャップ	12	
ウスターソース	2.4	30.1
コンソメの素	0.84	
菜種油	1	
・フランクフルト	1個	
フランクフルト	40	
菜種油	0.5	脂質
・ほうれん草と卵のソテー		
鶏卵	10	
ベーコン	5	
ほうれん草	30	
コーン	5	32.3
塩	0.05	
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	

8.9月平均摂取量



夏休みが終わり、新学期がスタートします！まだまだ暑い日が続きます・・・
もし生活が不規則になっていたら、毎日の朝食を欠かさないことから、規則正しい生活リズムを取り戻すように努めましょう！

お家からスプーンを持って来ましょう。一口30回以上、しっかりかんで食べましょう。

※都合により献立や材料が変更になる場合がありますのでご了承ください。