



日	曜日	こんだて名	おもなさいりょうとはたらき						えいようか		
			おもに体をつくる もとなるもの		おもに体の調子を 整えるもの		おもにエネルギー になるもの		エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	水	ごはん はるまき わかめスープ	牛乳 焼き肉ふういため	牛乳 わかめ なると	ぶた肉 みそ	にんにく にんじん もやし 大根	しょうが たまねぎ ピーマン	米 さとう こむぎこ	油 ごま油	650 24.3	20.7 2.2
2	木	ごはん やさいコロッケ コーンソテー	牛乳 ソース とり肉と大根のスープ	牛乳	とり肉	にんじん とうもろこし たまねぎ ほうれんそう	キャベツ もやし 大根 パセリ	米 油 パンこ	じゃがいも バター	630 18.2	20.5 2.0
3	金	おせきはん ごま塩 牛乳 りんごゼリー	牛乳 きゅべつメンチカツ みぞれあえ(こまつなとしめじ) つくねじる	牛乳 とり肉	あずき なると	キャベツ しめじ 大根 えのきたけ	こまつな にんじん もやし ねぎ ほししいたけ	もち米 さとう	ごま ゼリー	675 20.2	24.1 2.8
6	月	ごはん さばのみそに けんちんじる	牛乳 ツナときゅべつしょうゆいため	牛乳 ツナ とうふ みそ	さば とり肉 油あげ	にんじん キャベツ 大根 ほししいたけ	とうもろこし ごぼう ねぎ	米 油		674 23.5	29.9 2.2
7	火	ミルクパン ハンバーグデミグラスソースがけ じゃがいもとベーコンのスープ	牛乳 もやしのカレーソテー	牛乳 ぶた肉 ハム	とり肉 ベーコン	にんじん ピーマン キャベツ	もやし たまねぎ	パン 油	さとう じゃがいも	620 27.2	24.9 2.7
8	水	ごはん ショーロンポー マロニースープ	牛乳 ぶた肉とごぼうのオイスターソースいため	牛乳 なると	ぶた肉	にんじん エリンギ たまねぎ ほししいたけ	ごぼう ピーマン キャベツ	米 さとう マロニー こむぎこ	油 ごま ごま油	653 20.1	23.5 2.3
9	木	ナン 牛乳 ブロッコリーとキャベツのサラダ ヨーグルト	キーマカレー いかナゲット(2こ) ゆずかつおドレッシング	牛乳 ぶた肉 スキムミルク	いか 大豆 ヨーグルト	にんじん キャベツ にんにく たまねぎ	ブロッコリー とうもろこし しょうが	ナン 油 カレールウ		618 26.8	25.8 3.1
10	金	ごはん とり肉のレモンしょうゆ焼き とうふとわかめのみそしる	牛乳 肉じゃが	牛乳 ぶた肉 油あげ みそ	とり肉 とうふ わかめ	レモン たまねぎ えのきたけ	にんじん えだ豆 ねぎ	米 じゃがいも	さとう 油	618 16.4	32.0 2.3
13	月	ごはん 牛乳 スイートポテト	牛乳 そぼろごはんのぐ こんさいじる	牛乳 油あげ	とり肉 みそ	しょうが たまねぎ きりぼし大根 ほししいたけ	にんじん さやいんげん ごぼう こまつな	米 さとう	油 スイートポテト	637 16.6	26.1 2.1
14	火	バターロール ほうれんそうオムレツのきのこソースがけ コンソメスープ	牛乳 ブロッコリーのソテー	牛乳 ウインナー	たまご とり肉	たまねぎ ブロッコリー にんじん ほうれんそう	えのきたけ とうもろこし キャベツ	パン さとう	油 じゃがいも	593 25.2	23.3 2.8
15	水	ごはん さけの塩焼き じゃがいもとたまねぎのみそしる	牛乳 いりどり	牛乳 とり肉 わかめ	さけ 油あげ みそ	にんじん ごぼう ほししいたけ	たまねぎ さやいんげん	米 さとう	油 じゃがいも	627 18.7	28.9 2.3
16	木	ごはん いわしフライ えのきたけのみそしる	牛乳 あつあげとうすらたまごのふくめに	牛乳 とり肉 うすらたまご わかめ	いわし あつあげ とうふ みそ	にんじん こまつな えのきたけ	たまねぎ ほししいたけ ねぎ	米 じゃがいも パンこ	油 さとう	663 22.4	27.2 2.0
17	金	ごはん 牛乳 カラフルサラダ	牛乳 ポークカレー チキンナゲット(2こ) 青じそドレッシング	牛乳 ぶた肉 とうにゅう	とり肉 白いんげん豆	しょうが にんじん たまねぎ りんご カリフラワー	にんにく たまねぎ ブロッコリー とうもろこし	米 油	じゃがいも カレールウ	711 18.1	26.8 2.4
21	火	食パン 牛乳 ケチャップ ABCスープ	牛乳 くろ豆きなこクリーム ハンバーグ ウインナーといんげんのソテー 十五夜ゼリー	牛乳 ぶた肉 ウインナー	とり肉 ベーコン	にんじん もやし たまねぎ	とうもろこし さやいんげん キャベツ	パン 油 ゼリー	きなこクリーム マカロニ	669 27.4	24.2 3.0
22	水	きのこごはん あつ焼きたまご キャベツとえのきたけのみそしる	牛乳 ちくぜんに おはぎ	牛乳 とり肉 とうふ みそ	たまご ちくわ 油あげ	しめじ たけのこ れんこん キャベツ	にんじん ごぼう さやいんげん えのきたけ	米 さとう	油 おはぎ	695 19.2	25.7 3.0
24	金	ごはん ハムチーズピカタ やさいスープ	牛乳 ポテトソテー ストロベリーカスタードタルト	牛乳 ベーコン ハム	たまご とり肉 チーズ	にんじん もやし パセリ	たまねぎ キャベツ	米 バター タルト	じゃがいも 油	706 23.9	21.0 2.1
27	月	ごはん あじの一夜ぼし あつあげとやさいのみそしる	牛乳 ぶた肉といんげんのしょうがいため こくとうピーンズ	牛乳 ぶた肉 みそ	あじ あつあげ 大豆	しょうが たけのこ 大根	にんじん さやいんげん こまつな	米 さとう	油 ごま	622 16.8	33.1 2.3
28	火	こくとうパン チキンのチーズのせ焼き パンネのミートソースに	牛乳 ハムとキャベツのソテー	牛乳 ハム チーズ	とり肉 ぶた肉	キャベツ にんにく たまねぎ グリーンピース	とうもろこし にんじん マッシュルーム トマト	パン パンネ	油 さとう	654 21.4	33.5 3.0
29	水	ごはん ぎょうざ(2こ) とうふスープ	牛乳 マーボー大根 ぶどうゼリー	牛乳 みそ うすらたまご	ぶた肉 とうふ	キャベツ にんにく にんじん 大根	しょうが ねぎ にら ほししいたけ もやし チンゲンサイ	米 さとう ごま油 ゼリー	油 でんぷん こむぎこ	656 18.6	24.3 2.0
30	木	ごはん さといもコロッケ とんじる	牛乳 ひじきのいために	牛乳 ぶた肉 ひじき みそ	とり肉 大豆 とうふ	にんじん 大根 こまつな	ごぼう ねぎ	米 さとう じゃがいも	油 さといも パンこ	653 19.6	26.6 2.1

*都合により、食材を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。



令和3(2021)年9月1日に、市制施行50周年を迎えます!

50周年をお祝いして、9月3日はお祝い献立です。

きみつの最初の文字から始まるメニューを考えました。楽しみにしてください。

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質(g) 【摂取I補材 - の13~20%】	脂質(g) 【摂取I補材 - の20~30%】	食塩相当量 (g)
平均値	651	26.1	21.2	2.4
基準値	650	26.8	18.1	2.0未満