

日 (曜)	献立名	献 立 材 料 名				
		おもに体をつくるものとなる食品（赤）	おもに体の調子を整えるものとなる食品（緑）	おもにエネルギーになる食品（黄）	調味料等	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム
		牛乳・卵・肉・魚・大豆製品・海藻	野菜・きのこ・果物	穀物・いも類・雑実類・油脂類		
2 (月)	牛乳	牛乳				
	もち麦入りごはん			米 大麦		
	夏野菜カレー	豚肉	にんじん かぼちゃ ピーマン にんにく 生姜 玉ねぎ なす りんご	油	赤ワイン カレールウ スソース ケチャップ ウスターソース デミグラスソース チョップネ	20.1
	フルーツミックス		みかん もも パイナップル りんご ナタデココ	砂糖 ゼリー		19.2
						264
3 (火)	牛乳	牛乳				608
	ご飯			米		
	シシリアンライスの具	牛肉 みそ	玉ねぎ にんにく 生姜 りんご	砂糖 油	酒 しょうゆ みりん	22.5
	サラダ		にんじん パプリカ キャベツ きゅうり	ノンエッグマヨネーズ ドレッシング		21.2
	オニオンスープ	ベーコン	にんじん パセリ 玉ねぎ セロリ にんにく	油	しょうゆ 鶏がら コンソメ	272
4 (水)	牛乳	牛乳				586
	ご飯			米		
	あじのごまフライ	あじ		小麦粉 パン粉 でん粉 ごまごま油 油		23.0
	のり酢あえ	鶏肉 のり	にんじん きゅうり キャベツ		しょうゆ 酢	17.0
	かぼちゃのみそ汁	厚揚げ みそ	かぼちゃ 小松菜 玉ねぎ えのき		煮干し 酒	304
5 (木)	牛乳	牛乳				626
	ご飯			米		
	和風ハンバーグ	豚肉 鶏肉	玉ねぎ	でん粉 砂糖	酒 みりん しょうゆ	25.5
	アスパラガスのソテー	ウインナー	アスパラガス キャベツ とうもろこし	油	しょうゆ	20.8
	とうがんのスープ	豚肉	にんじん ねぎ とうがん 玉ねぎ しいたけ 生姜		酒 しょうゆ 鶏がら	449
6 (金)	牛乳	牛乳				624
	ご飯			米		
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉	にんにく しょうが	でん粉 米粉 油	酒	23.5
	切干大根の炒め煮	さつま揚げ	にんじん 枝豆 切干大根 しめじ	砂糖 油	しょうゆ 酒 みりん	19.6
	魚そうめんのすまし汁	豆腐 魚そうめん わかめ	ねぎ 玉ねぎ		酒 しょうゆ 煮干し だし昆布	337
9 (月)	牛乳	牛乳				634
	ご飯			米		
	そばろ丼の具	鶏肉 大豆	にんじん 枝豆 生姜	砂糖 油	酒 しょうゆ	26.0
	ツナとひじきのサラダ	まぐろ油漬 ひじき	レモン きゅうり キャベツ とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ		22.7
	かきたま汁	卵 かまぼこ	ほうれん草 にんじん 玉ねぎ	でん粉	しょうゆ 酒 だし昆布 煮干し	296
10 (火)	牛乳	牛乳				648
	ご飯			米		
	鶏肉のチリソースかけ	鶏肉	にんにく 生姜	米粉 でん粉 砂糖 油	酒 ケチャップ トウバンジャン	24.9
	中華風酢の物	ハム	にんじん きゅうり きくらげ	砂糖 春雨 ごま油	酢 しょうゆ	20.2
	ワンタンスープ	豚肉	にんじん ねぎ 玉ねぎ たけのこ しいたけ	ワンタン皮	酒 しょうゆ 鶏がら	256
11 (水)	牛乳	牛乳				554
	ご飯			米		
	豚キムチ丼の具	豚肉	にら 玉ねぎ 白菜キムチ	油 ごま油 ごま	酒 しょうゆ みりん	26.6
	バンバンジーサラダ	鶏肉	にんじん きゅうり キャベツ		ドレッシング	13.9
	中華スープ	ハム	にんじん チンゲン菜 玉ねぎ もやし たけのこ きくらげ		しょうゆ 鶏がら	290
12 (木)	牛乳	牛乳				676
	ご飯			米		
	さんまの竜田揚げ	さんま	生姜	でん粉 油	しょうゆ みりん	22.9
	野菜のアーモンドあえ		ほうれん草 にんじん もやし キャベツ	砂糖 アーモンド	しょうゆ	25.9
	さつまいものみそ汁	厚揚げ みそ わかめ	ねぎ 玉ねぎ しめじ	さつまいも	煮干し	294
13 (金)	牛乳	牛乳				599
	ご飯			米		
	焼き肉ソテー	豚肉 みそ	にんじん にら キャベツ 生姜 にんにく 玉ねぎ	ごま油 油 ごま	トウバンジャン しょうゆ 酒 みりん	30.1
	わかめスープ	鶏肉 豆腐 わかめ	にんじん ねぎ もやし 生姜	ごま油	酒 しょうゆ 鶏がら	17.9
	チーズ	チーズ				610

日 (曜)	献立名	献立材料名				
		おもに体をつくるもとになる食品（赤）	おもに体の調子を整えるもとになる食品（緑）	おもにエネルギーになる食品（黄）	調味料等	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム
		牛乳・卵・肉・魚・大豆製品・海藻	野菜・きのこ・果物	穀物・いも類・種実類・油脂類		
17 (火)	牛乳	牛乳				573
	ご飯			米		
	すだちこんにゃくのポン酢あえ	かつお節	小松菜 にんじん 切干大根 すだちこんにゃく キャベツ	砂糖	すだちポン酢	21.5
	肉じゃが	豚肉 厚揚げ	にんじん 絹さや 生姜 玉ねぎ こんにゃく しいたけ	砂糖 じゃがいも 油	しょうゆ みりん 酒	13.9
	お月見ゼリー			ゼリー		298
18 (水)	牛乳	牛乳				686
	ご飯			米		
	さばの更紗揚げ	さば	生姜 にんにく	でん粉 米粉 油	みりん 酒 カレー粉 しょうゆ	25.8
	れんこんのサラダ	鶏肉	にんじん れんこん きゅうり	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ	24.7
	なすのみそ汁	油揚げ みそ	ねぎ なす 玉ねぎ	じゃがいも	煮干し	270
19 (木)	牛乳	牛乳				630
	麦ご飯			米 麦	赤ワイン カレールウ デミグラスソース ケチャップ チョップネ ウスターソース しょうゆ	
	キーマカレー	鶏肉 大豆	にんじん トマト ピーマン にんにく 生姜 玉ねぎ なす りんご	油		21.8
	海藻サラダ	わかめ 茎わかめ ふのり とさかのり 昆布	にんじん きゅうり とうもろこし		ドレッシング	21.9
						291
20 (金)	牛乳	牛乳				576
	コッペパン			コッペパン		
	鶏肉の香草焼き	鶏肉			酒 香草焼きの素	25.3
	かぼちゃのサラダ	チーズ	かぼちゃ にんじん 枝豆 きゅうり	ノンエッグマヨネーズ		28.1
	ミネストローネ	ベーコン	にんじん パセリ トマト ひよこ豆 赤いんげん豆 えんどう豆 セロリ にんにく たまねぎ ローレル キャベツ	マカロニ 砂糖 油	ウスターソース 鶏がら トマトソース	315
24 (火)	牛乳	牛乳				645
	ご飯			米		
	豚肉のしょうが炒め	豚肉	ピーマン 玉ねぎ 生姜	砂糖 油	酒 しょうゆ みりん	25.5
	ごぼうのサラダ		にんじん ごぼう きゅうり	ノンエッグマヨネーズ ごま	しょうゆ	22.5
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ わかめ	ねぎ キャベツ 玉ねぎ えのき		煮干し	277
25 (水)	牛乳	牛乳				606
	ご飯			米		
	鶏肉の甘酢かけ	鶏肉		米粉 でん粉 砂糖 油	酒 酢 しょうゆ	26.0
	野菜のナムル		ほうれん草 にんじん もやし にんにく	ごま ごま油	しょうゆ トウバンジャン	17.4
	春雨スープ	豚肉	にんじん ねぎ 玉ねぎ きくらげ	春雨	酒 しょうゆ 鶏がら	282
26 (木)	牛乳	牛乳				582
	ご飯			米		
	いわしのかんろ煮	いわし		砂糖 でん粉	しょうゆ みりん	22.4
	梅おかかあえ	かつお節	にんじん キャベツ もやし きゅうり	砂糖	しょうゆ ねり梅	13.4
	白玉団子汁	かまぼこ	にんじん ねぎ 大根 白菜 しいたけ	白玉餅 さつまいも	しょうゆ 酒 煮干し だし昆布	368
	SAGA2024焼きのり	のり				
27 (金)	牛乳	牛乳				665
	ご飯			米		
	春巻き	豚肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ しょうが しいたけ	小麦粉 春雨 でん粉 砂糖 米粉 油	しょうゆ	22.1
	豚肉となすのみそ炒め	豚肉 みそ	パプリカ ピーマン なす キャベツ 玉ねぎ にんにく 生姜	砂糖 でん粉 油 ごま油	酒 テンメンジャン しょうゆ	24.5
	卵スープ	卵	にんじん チンゲン菜 玉ねぎ きくらげ	でん粉	しょうゆ チキンブイヨン 鶏がら	276
30 (月)	牛乳	牛乳				616
	ご飯			米		
	鶏肉の塩こうじ焼き	鶏肉	にんにく		酒 塩こうじ	26.5
	野菜のごまあえ		小松菜 にんじん キャベツ もやし	砂糖 ごま	しょうゆ	20.0
	じゃがいものみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ わかめ	ねぎ 玉ねぎ しめじ	じゃがいも	煮干し 酒	388

調味料の塩、こしょうの表示はしていません