

日付	中札	しゅしゅく・おかず	主にエネルギーのもとになる	主に体をつくるもとになる	主に体の調子を整えるものになる	人数	給食	献立	総量
24 (月)	○	むぎごはん ポークカレー かいそうサラダ	米、麦 じゃがいも、サラダ油、 和風ドレッシング、ごま	豚肉、大豆 醤油、わかめ、赤とさかのり、白とさかのり、白ふのり、昆布、わかめ	玉葱、人参、にんにく、しょうが、りんご、バナナ、レーズン キャベツ、きゅうり	634	22.1	19.3	269
25 (火)	○	パンズパン・スライスチーズ こくさんどりのてりやきパティ せんざりやさい たまごトマトのスーフ	パンズパン パン粉、でん粉、砂糖類、植物油、水飴、 エッグクア	スライスチーズ 鶏肉、大豆、粒状大豆たんぱく	リンゴ、パプリカ、生薑、にんにく キャベツ、きゅうり、にんじん 玉葱、トマト、きくらげ、パセリ	553	24.7	26.1	435
26 (水)	○	ガハオライス (むぎごはん) ガハオライス (うえにのせる員) やさいのナムル	米、麦 サラダ油、砂糖、ごま油 砂糖、ごま油、ごま	鶏肉 鶏肉	にんにく、ピーマン、赤パプリカ、玉ねぎ、しめじ、パセリ ほうれんそう、もやし、にんじん、にんにく	522	22.8	13.9	286
27 (木)	○	ひやしちゅうか (めん) ひやしちゅうか (うえにのせる員) ひやしちゅうか (たれ) さつまいも さつまいも	ラーメン麺、ごま油 砂糖、ごま さつまいも、砂糖、菜種油、大豆油、水飴、ぶどう糖果糖液糖	豚肉 鶏肉	生薑、キャベツ、胡瓜、人参、キクラゲ レモン果汁	519	21.7	16.3	328
28 (金)	○	ぶたぞぼろごはん (むぎごはん) ぶたぞぼろごはん (うえにのせる員) みそしる れいどうみかん	米、麦 砂糖、黒ゴマ じゃがいも、 砂糖	豚肉、卵 わかめ、厚揚げ、味噌	えだまめ 玉ねぎ、人参、ネギ みかん	672	25.6	20.1	384
30 (日)	○	スバグティミートソース チキンナゲット フルーツミックス	スバグティ、サラダ油、 植物油、乾燥マッシュポテト、ぶどう糖、でん粉	豚肉 鶏肉、粉末状植物性たんぱく	玉ねぎ、人参、ピーマン、マッシュルーム、にんにく、トマト にんにく、しょうが パイン缶、みかん缶、黄桃缶、ナタデココ、アセロラジュレ、野菜ゼリー	583	22.8	20.1	270
1 (火)	○	きゅうきゅうカレー (防災の日)	うるち米、植物油、粉糖、じゃがいも、 米	鶏肉、卵 わかめ、味噌	にんじん、玉ねぎ、トマト、しめじ、 生薑	588	10.8	30.3	250
2 (水)	○	ごはん さかなのあげに やさいのアーモンドあえ みそしる	米 でん粉、揚げ油、砂糖 砂糖、アーモンド	赤魚 豆腐、わかめ、味噌	キャベツ、胡瓜、もやし、人参 玉ねぎ、シメジ、ねぎ	593	24.0	17.7	335
3 (木)	○	フルコギのつけどん (ごはん) フルコギのつけどん (うえにのせる員) ちゅうからうずのもの ワンタンスープ	米 ごま油、ごま、砂糖 緑豆春雨、砂糖、ごま油 ワンタン	牛肉 ロースハム	葱、生薑、にんにく、玉ねぎ、ピーマン、赤パプリカ 胡瓜、人参、キクラゲ 玉ねぎ、もやし、ネギ	599	23.2	17.0	290
4 (金)	○	ごはん ハンバーグデミソースかけ フレンチフライ キャベツとベーコンのスーフ	米 サラダ油、パン粉、砂糖、でん粉 ポテト、揚げ油	豚肉、鶏肉、粒状大豆たんぱく ベーコン	玉ねぎ、にんにく キャベツ、スイートコーン、人参、セロリ、パセリ	682	21.3	22.7	269
7 (月)	○	ごはん いわしのしょうがに ジャーマンポテト みそしる	米 砂糖、でん粉 じゃがいも、サラダ油、バター	いわし ウィンナー 厚揚げ、わかめ、味噌	生薑 玉ねぎ、人参 茄子、ネギ	632	25.1	20.9	449
8 (火)	○	せわりコッパン ポイルワインナー やさいサラダ (エッグクア) とうにゅうスープ	コッパン エッグクア サラダ油、 米	ウィンナー 鶏肉、豆腐、味噌	キャベツ、胡瓜、赤パプリカ 玉ねぎ、人参、しめじ、スイートコーン、ほうれんそう	589	25.9	24.0	306
9 (水)	○	ごはん さかなのエッグクアあえ こんにゃくのいためもの ゆばととうがんのスーフ	米 エッグクア サラダ油、砂糖、ごま油	鯉 豚肉 鶏肉、生薑	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、 小松菜、人参、スイートコーン、しらたき、しょうが ねぎ、きくらげ、ねぎ	588	24.8	20.5	305
10 (木)	○	ごはん とりのさいきょうやき いかとひじきのサラダ コンソメスープ	米 砂糖、ごま油、 ごま、胡麻ドレッシング オリーブ油	鶏肉、味噌 いか、ひじき	小葱、生薑、にんにく 胡瓜、赤パプリカ、黄パプリカ キャベツ、玉ねぎ、人参、セロリ、パセリ	595	24.5	19.5	298
11 (金)	○	むぎごはん ハヤシライス あまなつサラダ	米、麦 砂糖、サラダ油 イタリアンドレッシング	牛肉、大豆、大豆油、金時豆	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマト キャベツ、胡瓜、甘藷根	630	22.4	21.9	306
14 (月)	○	ごはん ちくわのカレーあけ きゃべつのおこがあげ いそぎ	米 薄力粉、米粉、揚げ油 ごま油 サラダ油、砂糖、ごま油	竹輪 ゆっぺ(塩昆布) ひじき、豚肉、大豆	きゃべつ 人参、インゲン、こんにゃく たまねぎ、人参、ピーマン、マッシュルーム、にんにく、トマト	606	24.9	17.9	335
15 (火)	○	スバグティホリタン とりのとろろやき ベジタブルソテー フルーツあんこ	スバグティ、サラダ油、 オリーブ油 砂糖、バター 砂糖	ウィンナー 鶏肉 杏仁豆腐	にんにく、パセリ スイートコーン、にんじん、グリーンピース 黄桃缶、みかん缶、すいか、ナタデココ	570	23.8	22.5	264
16 (水)	○	ごはん あげさかなの ラビゴットソースかけ もずくいわたまごスープ ぶりかけ (のりころみぶりかけ)	米 でん粉、揚げ油 オリーブ油、砂糖 砂糖、白ごま、黒ごま、	鯉 鶏肉、卵、モズク 黒のり、鰻のり	玉ねぎ、トマト、キュウリ、スイートコーン、 玉ねぎ、人参、こねぎ	595	24.2	20.3	284
17 (木)	○	ごはん れんこんのひらつくね じゃこサラダ ぶたにくじゃが	米 ラード、パン粉、菜種油、でん粉、砂糖、果糖ぶどう糖液糖、 ごま、ごま油 じゃが芋、砂糖	鶏肉、粒状大豆たんぱく ちりめんじゃこ 豚肉、	玉ねぎ、蓮根、生薑、 キャベツ、胡瓜、人参、セロリ 玉ねぎ、人参、シタケ、しらたき、グリーンピース	614	24.6	16.7	325
18 (金)	○	むぎごはん ドライカレー かいそうサラダ	米、麦 サラダ油、ラード、砂糖 和風ドレッシング、ごま	豚ミンチ、牛ミンチ、大豆、粒状植物性たんぱく、 チーズ 醤油、わかめ、赤とさかのり、白とさかのり、白ふのり、昆布、わかめ	生薑、にんにく、玉ねぎ、人参、ピーマン、マッシュルーム、レーズン、 トマト、りんご、 キャベツ、きゅうり	643	26.4	21.4	315
23 (水)	○	ごはん ぶたにくのこほくあげ のりすあえ みそしる	米 でん粉、薄力粉、白絞油 米	豚肉 ささみ、海苔 厚揚げ、味噌	生薑 小松菜、キャベツ、人参、 胡瓜、玉ねぎ、シメジ、ねぎ	628	25.0	18.8	349
24 (木)	○	ごはん ひじきとやさいのとうふあげ うめおかあえ トマトヌードル	米 大豆油、砂糖、小麥でん粉、加工でん粉 砂糖 うどん種、サラダ油	魚肉すり煮、豆腐、ひじき、粉末状大豆たんぱく、 卵 かつお節 豚肉、卵	人参、枝豆、玉ねぎ、 ほうれん草、もやし、人参、スイートコーン、ねり梅 玉ねぎ、トマト、人参、ねぎ	624	25.0	16.0	285
25 (金)	○	ちいさいあげパン ちゃんぽん なたききゅうり	豚肉ロールパン、揚げ油、砂糖、 ちゃんぽん種 砂糖、ごま油	豚肉、エビ、かまぼこ	人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし、きくらげ、ネギ 胡瓜、生薑	545	22.4	27.5	292
28 (月)	○	ごはん ざといもコロック みそエッグクアあえ らわらわしる	米 里芋、じゃがいも、砂糖、大豆油、パン粉、米粉、小麥粉 砂糖、エッグクア	鶏肉 ささみ、わかめ、米味噌 卵、豆腐、かまぼこ	玉ねぎ、シタケ、人参 キャベツ、胡瓜、人参 えのき、ほうれん草	609	20.2	21.9	285
29 (火)	○	ミルクパン ミートソースグラタン フレンチサラダ わかめスープ	ミルクパン サラダ油 ごま油	豚ミンチ、牛ミンチ、チーズ わかめ、	茄子、にんにく、玉ねぎ、人参、ピーマン、 キャベツ、胡瓜、スイートコーン、 もやし、ねぎ	545	25.2	22.5	375
30 (水)	○	ごはん えびチリソース ごまきいも しるビーフン	米 砂糖、でん粉、小麥粉、コーンフラワー、大豆粉、植物油、 じゃがいも、バター ビーフン、サラダ油、ごま油	えび、粉末状植物性たんぱく 豚肉、かまぼこ、	玉ねぎ、にんにく、しょうが パセリ キャベツ、玉ねぎ、もやし、人参、キクラゲ、ネギ、生薑、にんにく	695	23.2	20.1	279
									9月の予定
						606	23.3	21.1	310

物資の納入状況等によっては、献立や食材が変更になることがあります。