



日	曜日	こんだてめい	あかのしょくひん (ちやくにやほねになる)	みどりのしょくひん (からだのちようしをととのえる)	きいろのしょくひん (ねつやちからになる)	エネルギー kcal (1食あたり)	たんぱく質 g (1食あたり)	
8/27	金	ごはん チンジャオロースー とうふスープ れいとみかん	ぶたにく とうふ やきぶた	しょうが ピーマン しいたけ にんじん ねぎ はくさい みかん	ごはん ごまあぶら さとう でんぶん	585	22.5	
30	月	せわりコッペパン ゆでロングウィンナーソーセージ ABCスープ チーズマッシュポテト	ウィンナーソーセージ とりにく ハム チーズ	にんじん たまねぎ セロリー	パン さとう マカロニ ジャがいも バター	674	28.2	
31	火	ごはん マーボなす ワントンスープ えだまめ	ぶたにく レンズまめ	にんじん なす たまねぎ こねぎ にら もやし しななく ねぎ しょうが しいたけ えだまめ	ごはん ごまあぶら さとう でんぶん ワントン	578	22.3	
9/1	水	しょくパン ブルーベリージャム えびとチンゲンサイのスープ ラタトゥイユ スパイシーポテト	たまご えび	たまねぎ スズキニ トマト パプリカ なめこ なす チンゲンサイ	パン ジャム でんぶん ごまあぶら ジャがいも オリーブあぶら	611	22.5	
2	木	ごはん はっぼうさい むししゅうまい オレンジ	ぶたにく いか えび	にんじん はくさい たまねぎ しいたけ しょうが オレンジ	ごはん ごまあぶら さとう サラダあぶら でんぶん	593	24.3	
3	金	ごはん えびといかのチリソースに はるさめスープ もやしのちゅうかいため	えび いか ぶたにく うずらたまご	ねぎ にんにく しょうが もやし にら にんじん キャベツ オクラ とうもろこし しいたけ	ごはん ごまあぶら さとう でんぶん ごま はるさめ	624	27.4	
6	月	バターロールパン シーフードスパゲティ チンゲンサイのソテー グレープフルーツ	えび いか ツナ ハム チーズ	にんじん バセリ たまねぎ にんにく マッシュルーム グレープフルーツ チンゲンサイ とうもろこし	パン スパゲティ オリーブあぶら	584	25.0	
7	火	ごはん ポークカレー フルーツカクテル	ぶたにく レンズまめ	にんじん たまねぎ にんにく みかん もも パインアップル りんご	ごはん サラダあぶら ジャがいも さとう	692	20.2	
8	水	しょくパン りんごジャム かぼちゃのピザソースかけ ようふうたまごスープ れいとみかん	ぶたにく たまご レンズまめ チーズ ベーコン	かぼちゃ トマト たまねぎ にんにく にんじん バセリ キャベツ みかん	パン ジャム さとう オリーブあぶら バター	676	26.2	
9	木	ごはん あつあげいりすぶた はくさいスープ	ぶたにく あつあげ やきぶた とうふ	しょうが にんじん ピーマン たまねぎ たけのこ しいたけ にんじん ねぎ はくさい	ごはん でんぶん ごまあぶら さとう でんぶん	618	21.1	
10	金	ごはん ごもくとうふ だいずとごぎかなのまるごとあげ オレンジ	だいず かたくちいわし ぶたにく とうふ うずらのたまご	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい しいたけ グリンピース しょうが にんにく オレンジ	ごはん でんぶん さとう ごまあぶら サラダあぶら ごま	670	27.5	
13	月	せわりコッペパン ポークビーンズ キャベツとコーンのスープ じゃがバター	ぶたにく だいず ベーコン	たまねぎ キャベツ とうもろこし バセリ	パン サラダあぶら バター ジャがいも	582	25.9	
14	火	★世界の料理 東南アジア★ ごはん ベトナム風めん入りスープ インドネシア風焼き鳥 きゅうりのスイートチリソースあえ	とりにく	もやし こねぎ たまねぎ きゅうり しょうが にんにく	ごはん ビーナツバター はちみつ ごまあぶら フォー	629	26.5	
15	水	ココアパン マカロニグラタン ミネストローネスープ	えび ベーコン チーズ ひよこまめ	たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんじん キャベツ セロリー にんにく トマト	パン マカロニ むぎ オリーブあぶら マーガリン	645	23.8	
16	木	ごはん のっぺいじる いかのてんぷら みそまめ	ちくわ いか だいず とりにく	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しいたけ しょうが	ごはん さといも でんぶん さとう サラダあぶら ごま	656	27.5	
17	金	★世界の料理 韓国★ ごはん ビビンバ もやしのナムル わかめスープ パインアップル	ぶたにく わかめ とうふ	にんにく にんじん もやし ねぎ とうもろこし パインアップル	ごはん さとう ごま ごまあぶら	595	23.0	
20	月	敬 老 の 日						
21	火	★世界の料理 ロシア★ しょくパン はちみつ ボルシチ コーンサラダ	ぎゅうにく	にんにく にんじん たまねぎ ピーツ とうもろこし キャベツ きゅうり	しょくパン はちみつ バター ジャがいも サワークリーム サラダあぶら	615	20.5	
22	水	★お月見の献立★ ごはん けんちんじる さんまのこんぶに ごまだんご	さんま とうふ すきこんぶ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	ごはん さとう さといも サラダあぶら しらたまもち ごま	695	22.9	
23	木	秋 分 の 日						
24	金	ミニチーズパン ごもくうどん ひやけたまご ぶどう	チーズ とりにく なるとう うずらのたまご	にんじん ほうれんそう ねぎ しいたけ ぶどう	パン うどん ごまあぶら	617	27.6	
27	月	ごはん あじつけのり にくじゃが きりぼしだいこんのサラダ	ぶたにく のり だいず	にんじん たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり もやし とうもろこし	ごはん ごまあぶら ジャがいも さとう サラダあぶら ごま	601	20.6	
28	火	ごはん さばのみそに きんぴらごぼう みそしる	さば とうふ あぶらあげ	しょうが だいこん えのきたけ ねぎ ごぼう	ごはん さとう ごま サラダあぶら	654	27.6	
29	水	しょくパン いちごジャム ホワイトシチュー コールスロー	とりにく いんげんまめ	にんじん たまねぎ バセリ マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン ジャム ジャがいも サラダあぶら	611	22.6	
30	木	ごはん マーボどうふ だいがくいも オレンジ	ぶたにく とうふ	にんじん ねぎ しいたけ しょうが にんにく オレンジ	ごはん サラダあぶら ごま ごまあぶら さとう でんぶん さつまいも	658	24.4	

*ぎゅうにゅうは、まいにちつきます。(あかのしょくひん)のこさずにのみましよう。*印の日は、スプーンがあったほうがたべやすいこんだてです。
*しょくざいののうにゅうじょうきょうなどにより、こんだてがへんこうになることがあります。