

日	曜日	こんだて	体内での働き			エネルギー たんぱく質 カルシウム
			おもに体をつくる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	
8/30	月	麦ごはん ビビンバの具 わかめスープ フルーツポンチ 牛乳	牛肉 わかめ 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ ごま油 油 さとう	にんにく ほうれんそう もやし 山菜 しょうが にんにく キャベツ ヤングコーン ねぎ みかん もも ナタデココ パインアップル	579kcal 18.6g 271mg
31	火	梅菜めし 和風おろしハンバーグ カラフル野菜サラダ 野菜のコンソメスープ 牛乳 【野菜の日メニュー】	ハンバーグ まぐろ ベーコン 牛乳	こめ 強化米 さとう かたくりこ オリーブ油 じゃがいも	梅菜めし だいこん キャベツ 赤パプリカ スイートコーン きゅうり レモン にんにく たまねぎ チンゲンサイ オクラ	615kcal 23.4g 385mg
9/1	水	麦ごはん 鮭の塩焼き 切干大根とわかめの和え物 豚汁 牛乳 乾パン(非常食)(幼~小:2個、中:3個) 【防災の日メニュー】	さけ ソフトドリンク わかめ 豆腐 油揚げ 豚肉 みそ 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ ごま油 さとう 乾パン	切干しだいこん きゅうり ごぼう にんにく だいこん	599kcal 32.9g 332mg
2	木	ごはん いかナゲット(幼~小:2個、中:3個) しそひじきあえ 厚揚げの中華煮 牛乳 【こごごメニューの日(お肉の日が多いです)】	いかナゲット しそひじき 豚肉 むきえび 生揚げ 牛乳	こめ 強化米 油 かたくりこ	キャベツ にんにく さやいんげん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ しいたけ しょうが	684kcal 26.5g 420mg
3	金	ナン(小麦対応なし) キーマカレー 白身魚のフライ 愛荘産ぶどう(小・中:3個) ミズナゼリー(幼) 牛乳	豚ひき肉 鶏ひき肉 粒状大豆 ヨーグルト 白身魚フライ 牛乳	ナン カレー粉 パウチカレー粉 米粉 はちみつ 油 フルーツゼリー(幼)	にんにく しょうが にんにく たまねぎ ピーマン トマト 愛荘産ぶどう(小・中)	694kcal 28.7g 311mg
6	月	麦ごはん 鶏肉のバーベキューソース ヤングコーンときのこのソテー 青梗菜のコンソメスープ 牛乳	鶏肉 ウインナー 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ 油 バター	たまねぎ まいたけ えのきたけ 赤パプリカ ヤングコーン もやし にんにく チンゲンサイ	606kcal 24.2g 299mg
7	火	ごはん さばのみそ煮 茎わかめのゆかりあえ ゆばのすまし汁 牛乳	さば みそ くきわかめ 湯葉 牛乳	こめ 強化米 さとう 切り麩	しょうが キャベツ きゅうり 赤しそ にんにく たまねぎ ねぎ	667kcal 25.5g 282mg
8	水	麦ごはん 麻婆茄子 ブロッコリーとツナのあえ物 肉団子入り中華スープ 牛乳	豚ひき肉 まぐろ 肉団子 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ 油 さとう かたくりこ	なす しいたけ たけのこ にんにく たまねぎ ねぎ にんにく しょうが キャベツ ブロッコリー スイートコーン	655kcal 25.4g 342mg
9	木	栗ごはん しらす入り卵焼き 菊花あえ 大根のみそ汁 牛乳 【重陽の節句メニュー】	油揚げ たまご しらす干し かまぼこ みそ 牛乳	こめ 強化米 くり	にんにく ねぎ きく キャベツ こまつな だいこん はくさい	575kcal 21.9g 351mg
10	金	麦ごはん キャベツメンチカツ まめめサラダ ビーフンスープ 牛乳 みかんゼリー 【すこやかメニューの日(食物せんじが多いです)】	メンチカツ 大豆 金時豆 大福豆 鶏肉 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ 油 ノンエッグマヨネーズ さとう ビーフン	えだまめ かぼちゃ スイートコーン にんにく たまねぎ なら みかんゼリー	745kcal 21.9g 275mg
13	月	麦ごはん 赤魚のハーブ焼き おくらの梅あえ 油あげの赤だし 牛乳(小・中) 乳酸菌飲料(幼)	あかうお 油揚げ 豆腐 わかめ みそ 牛乳(小・中)	こめ 強化米 おおむぎ 乳酸菌飲料(幼)	オクラ にんにく キャベツ 梅干し たまねぎ	535kcal 26.5g 331mg
14	火	コッペパン(小麦、乳対応なし) りんごジャム コック・オーヴァン(鶏肉の赤ワイン煮) キャロットラペ(人参サラダ) オニオンスープ 牛乳 レアチーズムース 【世界の料理:フランス】	鶏肉 ハム ウインナー 牛乳	コッペパン りんごジャム バター さとう 米粉 ドレッシングパスタソース さとう オイル オリーブ油 レアチーズ風ムース	たまねぎ トマトピューレー にんにく スイートコーン オリーブ油 レモン マッシュルーム パセリ	724kcal 29.3g 330mg
15	水	麦ごはん 竹輪の磯辺揚げ(幼:1本、小:2本、 中:3本) ほうれん草のかつおあえ いかと里芋のうま煮 牛乳	ちくわ のり 花かつお いか 生揚げ 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ てんぷら粉 油 さとも さとう	ほうれんそう もやし にんにく だいこん さやいんげん	685kcal 30.6g 380mg
16	木	ごはん 揚げ豆腐の肉みそあんかけ(幼~小:1個、中:2個) 豚肉のキムチ炒め のつべい汁 牛乳	とうふ 鶏ひき肉 豚肉 油揚げ かまぼこ 牛乳	こめ 強化米 油 さとう かたくりこ ごま油 ごま	しょうが もやし 白菜キムチ にんにく 黄パプリカ こまつな にんにく とうがん ごぼう オクラ	663kcal 21.9g 299mg
17	金	ソフト麺(小麦対応なし) クリームソース パンパンジーサラダ 手作り愛荘ブルーベリーケーキ 牛乳 【愛荘町地場産物メニュー】	ベーコン 豚肉 牛乳 ソフトドリンク たまご	ソフトめん 油 クリームシチュールウ ドレッシングパスタソース さとう ホットケーキミックス	たまねぎ にんにく スイートコーン マッシュルーム きゅうり キャベツ もやし りんご ブルーベリー	703kcal 28.2g 352mg
21	火	食パン(小麦、乳対応なし) いちご&マ&ガリン 里芋コロッケ れんこんサラダ お月見スープ 牛乳 お月見ゼリー(梨) 【十五夜メニュー】	里芋コロッケ まぐろ 豚肉 牛乳	食パン いちご&マ&ガリン 油 ごまクリームドレッシング おじゃがもちボール お月見ゼリー(梨)	れんこん にんにく きゅうり たまねぎ キャベツ チンゲンサイ	690kcal 21.4g 313mg
22	水	麦ごはん チヂミ きんぴらごぼう ぎょうざ入りスープ 牛乳	まぐろ たまご スープぎょうざ 豆腐 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ かたくりこ こむぎ粉 ごま油 油 さとう ごま	なら ねぎ にんにく ごぼう しらたき もやし はくさい	662kcal 22.4g 350mg
24	金	麦ごはん 高野豆腐のから揚げ 大根のかみかみあえ かぼちゃのみそ汁 牛乳 近江米ムース 【かみかみメニューの日】	高野豆腐 いか みそ 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ かたくりこ 米粉 油 ごま さとう ごま油 お米のムース	にんにく だいこん にんにく キャベツ たまねぎ かぼちゃ えのきたけ	673kcal 20.7g 334mg
27	月	麦ごはん あぶ玉井の具 えだまめのかき揚げ キャベツの昆布あえ 牛乳(小・中) 乳酸菌飲料(幼)	油揚げ かまぼこ たまご ちくわ こんぶ 牛乳(小・中)	こめ 強化米 おおむぎ かたくりこ さとう きつまいも てんぷら粉 油 ごま油 乳酸菌飲料(幼)	たまねぎ にんにく しいたけ ねぎ えだまめ キャベツ きゅうり	686kcal 24.7g 340mg
28	火	ごはん さんまのかば焼き かんぴょうと青菜のお浸し そうめん入りすまし汁 牛乳	さんま 油揚げ 鶏肉 牛乳	こめ 強化米 かたくりこ 油 さとう ごま そうめん	かんぴょう こまつな にんにく しいたけ たまねぎ ねぎ	646kcal 20.9g 305mg
29	水	さけ寿司 平つくね さやいんげんのあえ物 みそけんちん汁 牛乳	さけ 平つくね 花かつお 鶏肉 豆腐 みそ 牛乳	こめ 強化米 さとう かたくりこ	にんにく さやいんげん もやし ごぼう だいこん こんにやく しいたけ ねぎ	642kcal 26.1g 312mg
30	木	ごはん かに玉あんかけ ジャーマンポテト 豆乳スープ 牛乳	手作りかに玉 ベーコン 豚肉 豆乳 牛乳	こめ 強化米 さとう かたくりこ ごま油 じゃがいも 油	グリーンピース たまねぎ パセリ にんにく キャベツ チンゲンサイ	636kcal 22.5g 289mg

※緊急時や材料等の都合で、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

【今月の県内地場産物は たまねぎ、きゅうり、とうがん、なす、こまつな、牛乳 を使用します】

【今月の町内産は 環境こだわり米・キヌヒカリ(無洗米)、たまねぎ、きゅうり、とうがん、なす、ぶどう、ブルーベリー を使用します】



QRコードを読み込むとホームページでもご覧いただけます。

