

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	
8/24	月	ごはん ビビンバの具 春雨スープ みかん白玉 牛乳	豚肉 焼き豚 豆腐 牛乳	こめ 強化米 ごま油 油 さとう 白玉だんご はるさめ	にんじん ほうれんそう もやし ぜんまい しょうが にんにく みかん オレンジ たまねぎ コーン	626kcal 22.3g 277mg
25	火	バターリッチパン(小麦、乳対応なし) 焼きそば 野菜シチュー プリン 牛乳	豚肉 ウインナー 牛乳	コッペパン やきそば 油 じゃがいも プリン	キャベツ たまねぎ ビーマン にんじん コーン グリンピース	794kcal 24.0g 414mg
26	水	麦ごはん キーマカレー 鶏肉のスパイシー焼き きゅうりのごましょうゆあえ 野菜ジュース	豚ひき肉 粒状大豆 ヨーグルト 鶏肉	こめ 強化米 おおむぎ さとう カレー粉 米粉 はちみつ ごま油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ビーマン トマト きゅうり もやし 野菜ジュース	657kcal 29.8g 104mg
27	木	ごはん 八宝菜 焼きしゅうまい(幼~小2:1個、小3~小6:2個、中:3個) 中華ポテト(幼~小:2個、中:3個) 牛乳	豚肉 ちくわ うずら卵 シュウマイ 牛乳	こめ 強化米 油 ごま油 かたくりこ 中華ポテト	はくさい たまねぎ にんじん しいたけ ビーマン	764kcal 26.1g 302mg
28	金	一食うどん(小麦対応なし) 肉うどんの汁 豆腐の磯辺揚げ(幼:2個、小:3個、中:4個) 小松菜のごまあえ 牛乳 乾パン(幼:2個、小:3個、中:4個) 【かみかみメニューの日です】	牛肉 かまぼこ 豆腐の磯辺揚げ 牛乳	うどん 油 ごま 乾パン	たまねぎ ねぎ こまつな 菜の花 にんじん もやし	724kcal 26.4g 354mg
31	月	五目ご飯 さけの塩焼き いんげんのかつおあえ 豚汁 牛乳 【防災の日メニュー】	鶏肉 油揚げ さけ 花かつお 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	こめ 油 さとう	しいたけ グリンピース にんじん さやいんげん もやし だいこん はくさい ねぎ	517kcal 31.0g 291mg
9/1	火	キャロットパン(小麦、乳対応なし) チキンナゲット(幼:2個、小3個、中:4個) (一食トマトケチャップ) 海藻サラダ オニオンスープ 牛乳 愛荘ぶどう(幼小中:3個) 【地場産メニュー】	チキンナゲット ひじきの海藻ミックス ベーコン 牛乳	コッペパン 油 フレンチドレッシング	きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん コーン パセリ ぶどう	695kcal 25.7g 321mg
2	水	ごはん サワラかぼちゃみそ焼 オクラのごまあえ 麩玉汁 牛乳	さわら たまご かまぼこ 牛乳	こめ 強化米 ごま 切り麩	オクラ キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	583kcal 27.9g 352mg
3	木	麦ごはん かに玉あんかけ にらのあえもの わかめスープ 牛乳	かに玉 わかめ 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ さとう かたくりこ ごま油	グリンピース にら もやし にんじん キャベツ しめじ コーン	537kcal 18.6g 281mg
4	金	カレーピラフ ハンバーグのきのこソース 冬瓜のスープ ぶどうヨーグルト(小・中) ヨーグルト(幼) 牛乳	まぐろ ハンバーグ ヨーグルト 牛乳	こめ 強化米 カレー粉 バター さとう じゃがいも	にんじん コーン グリンピース たまねぎ しめじ とうがん キャベツ チンゲンサイ	649kcal 25.9g 446mg
7	月	麦ごはん サバみりん焼 ひじき五目煮 赤だし 牛乳	さば 鶏肉 ひじき わかめ みそ 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ さつまいも 油 さとう	にんじん グリンピース なす だいこん	673kcal 25.4g 292mg
8	火	ごはん 豆腐のチャンプル ポイルブロッコリー だんご汁 牛乳	豚肉 豆腐 花かつお みそ 牛乳	こめ 強化米 油 ごま油 いも団子	にんじん たまねぎ チンゲンサイ ブロッコリー だいこん はくさい ねぎ	584kcal 23.4g 304mg
9	水	麦ごはん ししゃもの磯辺天ぷら(幼~小3:2尾、小4~小6:3尾、中:4尾) 菊花あえ かぼちゃのみそ汁 牛乳 【ごっごメニューの日(カルシウムが多いです)】 【重陽の節句】	ししゃものり かまぼこ 油揚げ みそ 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ てんぷら粉 油	キャベツ こまつな かぼちゃ たまねぎ にんじん だいこん きく	634kcal 24.6g 457mg
10	木	ごはん ポークソテーソースがけ ちくわとえのきのすまし汁 フルーツポンチ 牛乳 ふりかけ(のりかつお)	豚肉 ちくわ 豆腐 牛乳	こめ 強化米 油 ふりかけ(のりかつお)	たまねぎ にんにく みかん ブルーベリー もも ナタデココ えのきたけ こまつな	634kcal 26.2g 269mg
11	金	ソフト麺(小麦対応なし) ミートソース いかのレモンたれかけ インゲンのサラダ 牛乳	豚ひき肉 粒状大豆 いか 牛乳	ソフトめん ビーフシチュールウ かたくりこ 油 さとう ノンエッグマヨネーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース トマトビュレー レモン さやいんげん 赤パプリカ	724kcal 30.2g 327mg
14	月	麦ごはん 麻婆茄子 もやしのナムル 中華卵スープ 牛乳	豚ひき肉 たまご 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ 油 さとう かたくりこ ごま ごま油	なす しいたけ ねぎ にんにく もやし にんじん ビーマン しめじ	575kcal 20.4g 275mg
15	火	愛荘産きな粉あげパン(小麦、乳対応なし) 甘酢肉だんご(幼:1個、小:2個、中:3個) ごぼうサラダ ポテトスープ 牛乳 【ごこやメニューの日(食物せんいが多いです)】	きなこ 甘酢肉だんご ハム 牛乳	コッペパン 油 さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	ごぼう きゅうり たまねぎ にんじん パセリ	652kcal 23.9g 307mg
16	水	麦ごはん ハヤシライス(近江牛使用) さけのハーブ焼き カラフル野菜サラダ 牛乳	牛肉 さけ 粉末チーズ 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ 油 ビーフシチュールウ パン粉 オリーブ油 パンソングドレッシング	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマトビュレー キャベツ 赤パプリカ コーン ブロッコリー	663kcal 32.0g 283mg
17	木	しそひじきごはん お好み焼き(一食とんかつソース) なめたけあえ さといものみそ汁 ジョア(マスカット)	しそひじき ちくわ たまご 豚肉 油揚げ みそ ジョア	こめ 強化米 こむぎ粉 やまいも さといも	キャベツ ほうれんそう なめ茸 たまねぎ	541kcal 23.2g 334mg
18	金	麦ごはん カレイの唐揚げ きゅうりの浅漬け 麩のすまし汁 牛乳	かれい 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ かたくりこ 油 ごま ごま油 てまり麩 切り麩	きゅうり にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ	585kcal 23.4g 300mg
23	水	ごはん ジャーマンオムレツ 和風スパゲティ はくさいのスープ 牛乳	たまご まぐろ のり ウインナー 牛乳	こめ 強化米 スパゲッティ 油	たまねぎ はくさい もやし ブロッコリー	639kcal 23.1g 284mg
24	木	麦ごはん チキン南蛮 一食タルタルソース 糸こんにゃくのきんぴら こまつなのみそ汁 牛乳	鶏肉 豚肉 油揚げ みそ 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ かたくりこ 油 さとう タルタルソース ごま油 ごま	糸こんにゃく にんじん さやいんげん こまつな えのきたけ たまねぎ	721kcal 24.4g 348mg
25	金	中華麺(小麦対応なし) しおラーメンスープ アメリカンドック(一食トマトケチャップ) 大根のナムル 牛乳 味付小魚(小・中)	焼き豚 うずら卵 アメリカンドック まぐろ 牛乳 味付小魚(小・中)	中華めん ごま油	キャベツ にんじん もやし ねぎ だいこん チンゲンサイ 赤パプリカ	574kcal 24.1g 381mg
28	月	麦ごはん チーズはんぺんフライ にんじんシリシリ 豆腐のみそ汁 牛乳	チーズはんぺんフライ まぐろ たまご 花かつお 豆腐 油揚げ みそ 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ 油	にんじん だいこん ねぎ	643kcal 22.8g 308mg
29	火	アップルコッペパン(小麦、乳対応なし) 鶏の照り焼き きこのソテー ミネストローネ 牛乳	鶏肉 ウインナー 牛乳	コッペパン バター じゃがいも オリーブ油 さとう	りんご しいたけ しめじ さやいんげん たまねぎ にんじん グリンピース トマト	719kcal 30.3g 344mg
30	水	麦ごはん さばのみそ煮 キャベツのおかかあえ うずらのすまし汁 牛乳 味付小魚(幼)	さば みそ 花かつお かまぼこ うずら卵 牛乳 味付小魚(幼)	こめ 強化米 おおむぎ さとう	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう	693kcal 27.2g 299mg

※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。

【今月の県内地場産は、きゅうり、小松菜、冬瓜、なす、ビーマン、生しいたけ、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)、玉ねぎ、愛荘ぶどう、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。

