

令和8年9月予定献立表

日 曜 日	献立名	主な材料とその働き（アレルギー含む）			エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)
		力や熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの		
1 火	きなこ揚げパン【小麦】	パン 油 砂糖	きな粉		844	31.4
	牛乳【乳】		牛乳			
	肉団子クチャップあん		肉団子クチャップあん			
	ワンドンスープ【小麦】	ワンドンの皮	鶏肉	人参 玉ねぎ ししいたけ もやし キャベツ にら		
	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー				
2 水	わかめごはん	米	わかめごはんの素		774	31.8
	牛乳【乳】		牛乳			
	いわしのしょうが煮		いわしのしょうが煮			
	ハムサラダ	ドレッシング	ハム	人参 きゅうり キャベツ		
	豚汁	油 じゃがいも	豚肉 みそ	ごぼう 大根 人参 こんにゃく ぶなしめじ ねぎ		
3 木	コッペパン【小麦】	パン			836	34.1
	牛乳【乳】		牛乳			
	焼きそば【小麦】	中華めん 油	豚肉	人参 ビーコン もやし キャベツ		
	フランクフルトの鉄板焼き		フランクフルト			
	野菜スープ		ベーコン	人参 玉ねぎ キャベツ ほうれん草		
4 金	切干大根のカレー そばろし（煮こはん）【小麦】	米 麦 油 カレールウ	豚肉	切干大根 人参 玉ねぎ いんげん しょうが にんにく	872	38.8
	牛乳【乳】		牛乳			
	鶏肉のありのみソースがけ	砂糖 油	鶏肉	にんにく しょうが 玉ねぎ レモン 梨		
	キャベツとひじきのサラダ	ドレッシング	ひじき	キャベツ とうもろこし きゅうり		
	ごはん	米				
7 月	牛乳【乳】		牛乳		874	32.8
	さわらの南蛮ソースがけ	油 砂糖 ごま油 ごま でん粉	さわら	ねぎ にんにく しょうが		
	かんぴょうのごま和え	砂糖 ごま		かんぴょう ほうれん草 人参 もやし		
	油揚げと冬瓜の煮物【小麦】	油 油揚げ 砂糖 じゃがいも	鶏肉	人参 玉ねぎ 冬瓜 こんにゃく テンゲンサイ		
	ツイストパン【小麦】	パン				
8 火	牛乳【乳】		牛乳		781	30.5
	マカロニグラタン【小麦・乳】	油 バター マカロニ 小麦粉	鶏肉 牛乳 チーズ	玉ねぎ フロッコリー		
	カラフルサラダ	ドレッシング		枝豆 キャベツ パプリカ とうもろこし きゅうり		
	トマトスープ	じゃがいも 砂糖	ハム	人参 玉ねぎ エリンギ キャベツ トマト		
	ごはん	米				
9 水	牛乳【乳】		牛乳		843	34.7
	鯉のコンマヨネーズ焼き	ノンエッグマヨネーズ	鯉	とうもろこし		
	味噌和え		のり	ほうれん草 もやし 人参		
	肉じゃが	油 砂糖 じゃがいも	豚肉 さつまいも	人参 玉ねぎ にんにく		
10 木	きつねうどん （油揚げうどん）【小麦】	油揚げうどん	豚肉 なたと 油揚げ	ほうれん草 人参 ねぎ ししいたけ	814	34.6
	牛乳【乳】		牛乳			
	ちくわの磯辺揚げ【小麦】	油 小麦粉	ちくわ あおのり			
	野菜のソテー	油	ベーコン	キャベツ 人参 もやし とうもろこし		
11 金	ピビンパ （ごはん）	米 油 砂糖 ごま油	豚肉	もやし 人参 大根 こんにゃく ほうれん草 にんにく 白菜キムチ	842	30.0
	牛乳【乳】		牛乳			
	餃子【小麦】		餃子			
	わかめスープ	ごま油 ごま	豆腐 わかめ なたと	人参 ねぎ		
	こどもパン【小麦】	パン				
14 月	牛乳【乳】		牛乳		834	27.5
	レバーとポテトのオーロラソース	でん粉 じゃがいも 油 砂糖	豚レバー			
	こんにゃくサラダ	ドレッシング		こんにゃく キャベツ きゅうり		
	コンボイタージュ【小麦・乳】	油 バター 小麦粉 じゃがいも	牛乳	とうもろこし 玉ねぎ 人参 パセリ		