

令和7年9月予定献立表

日		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)
日	献立名	力や熱になるもの	血や肉になるもの	体の働きをととのえるもの		
1月	さとうあげパン【小麦】	パン	あぶら さとう		697	26.9
	牛乳【乳】			牛乳		
	にくだんごケチャップあん		にくだんごケチャップあん			
	ワンタンスープ【小麦】	ワンタンのかわ	とり	にんじん たまねぎ ししいたけ もやし キャベツ にら		
2月	れいとうみかん			みかん	592	27.4
	だいずミートいりガバオライス （むぎこはん）	こめ むぎ あぶら さとう	だいず ぶたにく だいずミート	にんにく たまねぎ ビーマン パプリカ		
	牛乳【乳】			牛乳		
	ポテトオムレツ【卵・乳】			ポテトオムレツ		
3月	ベトナムさうフォー	クイッティオ こまあぶら	とり		664	33.4
	ごはん	こめ				
	牛乳【乳】			牛乳		
	しらトマフィッシュ もやしいため	でんぶん あぶら さとう あぶら	ホキ ベーコン	しょうが ぶなしめじ トマト しそ たまねぎ にんじん もやし		
4月	こうやに	あぶら さとう	とり	しょうが にんじん だいこん こんにゃく こまつな	628	28.0
	バターロール【小麦】	パン				
	牛乳【乳】			牛乳		
	とりにくのありのみソース	あぶら さとう	とり	にんにく しょうが たまねぎ なし		
5月	グリーンサラダ	ドレッシング		キャベツ きゅうり みずな プロックリー	658	24.7
	コーンポタージュ【乳・小麦】	あぶら じゃがいも こむぎに パター	ベーコン 牛乳	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ		
	ごはん	こめ				
	牛乳【乳】			牛乳		
6月	にくしゅうまい【小麦】		にくしゅうまい		633	28.3
	ナムル	ごまあぶら さとう		もやし にんじん こまつな		
	すだち	じゃがいも あぶら さとう でんぶん	ぶたにく	ビーマン ししいたけ にんじん たけのこ たまねぎ		
	ごはん	こめ				
7月	牛乳【乳】			牛乳	713	22.8
	さわらのごまみそかけ	さとう ごま	さわら みそ	しょうが		
	きゅうりのおひたし	かつおぶし		キャベツ もやし にんじん		
	にくじゃが	あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく ちくわ	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん		
8月	ごはん	こめ			658	28.2
	牛乳【乳】			牛乳		
	はるまき【小麦】	あぶら	はるまき			
	だいにんとうきゅうりの ちゅうかつ	さとう ごまあぶら		きゅうり だいこん		
9月	マーボーなす	あぶら さとう でんぶん	ぶたにく あつあげ みそ	なす しょうが にんにく にんじん ねぎ ししいたけ たけのこ	632	25.4
	ごはん	こめ				
	牛乳【乳】			牛乳		
	はるまき【小麦】	あぶら	はるまき			
10月	カラフルサラダ	ドレッシング		ぶなしめじ えのきたけ ししいたけ しょうが えだまめ キャベツ パプリカ きゅうり	687	29.9
	アルファベットスープ 【小麦】	あぶら じゃがいも マカロニ	とり	ベーコン		
	ヨーグルト【乳】			ヨーグルト		
	とりなんばんうどん （じこなうどん）【小麦】	じこなうどん	とり	にんじん ししいたけ ぶなしめじ ねぎ こまつな		
11月	牛乳【乳】			牛乳	687	27.0
	ミートコロッケ【小麦】	あぶら	ミートコロッケ			
	にんじんシリシリ	あぶら さとう	まぐろ	にんじん もやし		
	ごはん	こめ				
12月	牛乳【乳】			牛乳	687	29.9
	さけのみそマヨやき	ノンエッグマヨネーズ	さけ みそ	たまねぎ えのきたけ		
	こまつなソテー	あぶら	ウインナー	もやし こまつな		
	あぶらふととうがんのものにの 【小麦】	じゃがいも あぶら さとう あぶら	とり	にんじん たまねぎ とうがん こんにゃく チンゲンサイ		

- ◎ はしは、毎日持てきましよう。
 ◎ 材料の都合で献立を変更することがありますのでご了承ください。
 ◎ 毎月19日は「食育の日」です。
 ◎ 8大アレルギー（卵・小麦・そば・落花生・乳・えび・かに・くるみ）については、
 献立名後ろの【 】内に記載してあります。



日		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)
日	献立名	力や熱になるもの	血や肉になるもの	体の働きをととのえるもの		
16日	カレーライス【小麦】	こめ むぎ あぶら	ぶたにく	しょうが にんにく にんじん	673	21.6
	カレーうどん	カレーうどん	ぶたにく	しょうが にんにく にんじん		
	じゃが芋	じゃがいも				
	なつめやさいのチーズやき【乳】	あぶら ノンエッグマヨネーズ	ベーコン チーズ	かぼちゃ たまねぎ なす ズッキーニ えだまめ		
17日	だいにんサラダ	ドレッシング		だいにん にんじん きゅうり	671	27.0
	ぶたどん （ごはん）	こめ あぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ えのきたけ にんじん こんにゃく		
	牛乳【乳】			牛乳		
	ししゃもフライ【小麦】	あぶら	ししゃもフライ			
18日	しらすまじり	しらすまだらご	とり	にんにく しょうが ぶなしめじ ねぎ ほうれんそう	713	25.5
	コッパパン【小麦】	パン				
	牛乳【乳】			牛乳		
	ミートソーススパゲティ 【小麦】	スパゲティ あぶら	ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト パセリ		
19日	フランクフルト	フランクフルト		フランクフルト	623	28.0
	フルーツポンチ	ゼリー さとう		パイナップル もも		
	キムチチャーハン	こめ むぎ こまあぶら	ぶたにく なたね	にんじん ねぎ にんにく ほうさいキムチ		
	牛乳【乳】			牛乳		
20日	いかのたつたあげ	でんぶん あぶら	いか	しょうが	715	30.0
	かろう煮	ごまあぶら さとう ごま		もやし にんじん きゅうり		
	ちゅうかコンソースープ【卵】	はるまき でんぶん	たまご とり	にんじん たまねぎ とうもろこし		
	こぎつねごはん	こめ あぶら さとう	とり	あぶらあげ		
21日	牛乳【乳】			牛乳	697	28.6
	ほっけのしおやき	ほっけ				
	いそがサラダ	ドレッシング		えのきたけ みずな きゅうり キャベツ		
	とんじろ	あぶら	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう だいこん にんじん こんにゃく ねぎ こまつな		
22日	おはぎ	おはぎ			678	27.3
	ビビンバ （ごはん）	こめ あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく	にんにく にんじん だいこん こんにゃく ほうれんそう もやし ほうさいキムチ		
	牛乳【乳】			牛乳		
	ぎょうざ【小麦】	ぎょうざ				
23日	レンファンタン【卵】	はるまき でんぶん ごまあぶら	とり	とうふ たまご	666	26.9
	みそラーメン （ちゅうかめん）【小麦】	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく みそ	にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし ねぎ にら		
	牛乳【乳】			牛乳		
	だいずとさつままいもの あまからあげ	さつままいもの あぶら さとう ごま	だいず			
24日	はなやさいのアピージョ う	オリーブオイル	ベーコン	にんにく ぶなしめじ たまねぎ プロックリー カリフラワー	688	30.3
	ごはん	こめ				
	牛乳【乳】			牛乳		
	月	コーンチー	でんぶん あぶら ごまあぶら ごま	とり		
25日	こんにゃくソテー	あぶら さとう ごまあぶら	さつまあげ	しょうが にんじん こんにゃく こまつな	672	27.0
	どさんこじり【乳】	あぶら じゃがいも パター	ぶたにく とうふ みそ	にんじん たまねぎ もやし とうもろこし ねぎ		
	しょうがパン【小麦】 （いちごジャム）	パン ジャム				
	牛乳【乳】			牛乳		
26日	ウインナーとチーズの オムレツ【卵・乳】	さとう あぶら	たまご とうきゅう ウインナー チーズ	たまねぎ ほうれんそう	650	27.6
	はるさめサラダ	はるさめ ドレッシング		にんじん もやし こまつな		
	ラビオリスープ【小麦】	ラビオリ さとう	ベーコン	にんじん たまねぎ ぶなしめじ キャベツ トマト		
					基準栄養量	650 27.6
					平均栄養量	668 27.4