

























日 曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	
	主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの			体の調子を整えるもの
8/26 木	ごはん 	牛乳 	なつやすいのちゅうかどん ブロッコリーのレモンサラダ	牛乳 豚肉 うすら卵 なると	ごはん 米油 さとう でんぷん ごま油	赤ピーマン レタス たまねぎ メンマ 干しいたけ しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー ホールコーン にんじん レモン汁	610	24.0
27 金	ごはん 	牛乳 	たらとじゃがいもの あおのりがらめ ゆかりあえ さわにわん	牛乳 たら 青のり 豚肉	ごはん でんぷん 米粉 米油 じゃがいも さとう	もやし キャベツ きゅうり 赤しそ にんじん たまねぎ えのきたけ たけのこ ごぼう 長ねぎ	610	20.9
30 月	ごはん 	牛乳 	ひきにくとトマトのカレー こんにゃくとかいそうのサラダ アセロラゼリー	牛乳 豚肉 大豆 くさわかめ	ごはん 米油 じゃがいも カレールウ ごま油 果糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす トマト キャベツ コーン こんにゃく アセロラ	677	20.2
31 火	ごはん 	牛乳 	ささかまのおこのみやき ごますあえ しおにくじゃが	牛乳 笹かまぼこ 青のり 花がとお 豚肉 厚揚げ	ごはん ノンエッグマヨネーズ さとう ごま 米油 じゃがいも	もやし にんじん ほうれん草 にんにく たまねぎ こんにゃく さやいんげん	657	25.3
9/1 水	ソフトめん 	牛乳 	ビーンズミートソース アーモンドサラダ	牛乳 豚肉 大豆	ソフトめん 米油 ハヤシルウ 米粉 アーモンド	にんにく セロリー たまねぎ にんじん エリンギ トマト キャベツ ホールコーン きゅうり	683	27.9
2 木	ごはん 	牛乳 	てづくりござかなふりかけ たまごやき はるさめとやさいのいためもの もずくのみそしる	しらす干し 花がとお 牛乳 卵 豚肉 豆腐 もずく みそ	ごはん ごま油 さとう はるさめ 米油	にんじん キャベツ ピーマン にんにく たまねぎ 長ねぎ	605	25.6
3 金	ごはん 	牛乳 	いかとだいのチリソース ブロッコリーのサラダ かんでんスープ	牛乳 いか 大豆 かまぼこ	ごはん でんぷん 米粉 米油 さとう ごま油	長ねぎ キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ たけのこ 寒天 えのきたけ	607	24.6
6 月	ごはん 	牛乳 	コーンしゅうまい ちゅうかあえ マーボーどうふ	牛乳 たら 大豆たんぱく 豚肉 大豆 押し豆腐 みそ	ごはん 米油 でんぷん パン粉 小麦粉 さとう ごま油	コーン もやし ほうれん草 にんじん しょうが にんにく たまねぎ たけのこ 干しいたけ 長ねぎ	637	26.4
7 火	こめこの まるパン 	牛乳 	しろみざかなフライタルソース コーンサラダ かぼちゃのとうにゅうスープ	牛乳 ホキ 大豆 ベーコン いんげん豆 無調整豆乳	こめ粉パン パン粉 小麦粉 でんぷん 米油 さとう じゃがいも	たまねぎ レモン汁 キャベツ きゅうり にんじん コーン かぼちゃ パセリ	653	27.6
8 水	ゆでちゅう かめん 	牛乳 	みそラーメン ぎょうざ わかめのナムル	牛乳 豚肉 みそ 大豆粉 わかめ	中華めん 米油 ごま油 ラード でんぷん 小麦粉 さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ コーン 長ねぎ にら もやし きゅうり	603	24.0
9 木	ごはん 	牛乳 	さばのカレーやき ごもくきんびら ニラのみそしる	牛乳 さば さつまあげ 豆腐 みそ 大豆	ごはん じゃがいも ごま油 さとう ごま	しょうが にんじん こんにゃく メンマ たまねぎ えのきたけ にら	633	27.4
10 金	ごはん 	牛乳 	【ふるさとこんだて】 なすとぶたにくのあげに えだまめサラダ めぎすのつみれじる	牛乳 豚肉 めぎすつみれ みそ 大豆	ごはん ふ でんぷん 米粉 米油 さとう ごま油 じゃがいも	なす えだまめ にんじん ホールコーン キャベツ たまねぎ ごぼう 長ねぎ	665	26.1



夏休みに家族の食事をつくろう

夏休みは家族の食事をつくってみませんか？ 献立を決めて、買い物や調理、片づけまでをやってみましょう。献立を決める時に旬のものや地域の食材を取り入れたり、家族の好みを聞いたりしていきましょう。家族みんなで食べて、味やつくってみた感想を話し合しましょう。



日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの			体の調子を整えるもの
9/13	月	むぎごはん	牛乳	ポークカレー カラフルフルーツゼリーあえ	牛乳 豚肉	ごはん 大麦 じゃがいも 米油 カレールウ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん みかん缶 りんご缶 ぶどう なし	700	19.0
14	火	ごはん	牛乳	さけのみそマヨやき キャベツとあぶらあげの おかかいため いももちじる	牛乳 さけ みそ 油揚げ 花がとお 豚肉	ごはん ノンエッグマヨネーズ 米油 じゃがいも でんぷん	キャベツ にんじん ピーマン しょうが たまねぎ 長ねぎ	634	27.1
15	水	ソフトめん	牛乳	【しゅくいくのひ こんだて】 ちゃんぽん こんぶあえ てづくりさつまいもむしパン	牛乳 豚肉 さつまあげ かまぼこ こんぶ 無調整豆乳	ソフトめん 米油 でんぷん 米粉 さとう さつまいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ホール コーン きくらげ もやし ほうれん草	672	26.2
16	木	ごはん	牛乳	とりてんおろしソースがけ じゃがいものサラダ キャベツのみそしる ひゅうがなつみかんゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ 大豆	ごはん 小麦粉 米油 さとう じゃがいも	だいこん にんじん きゅうり ホールコーン キャベツ たまねぎ 日向夏	684	23.2
17	金	ごはん	牛乳	【まごはやさしい こんだて】 ハンバーグケチャップソース おひたし まごはやさしいスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 かまぼこ わかめ	ごはん ラード さとう じゃがいも ごま油 ごま	たまねぎ ほうれん草 にんじん もやし ごぼう えのきたけ	606	23.3
21	火	こめこの こくとう パン	牛乳	オムレツ ソースベジやきそば ジュリエヌスープ	牛乳 卵 豚肉 ベーコン	こめ粉パン 黒さとう 小麦粉 でんぷん 米油 じゃがいも	たまねぎ にんじん もやし ピーマン キャベツ えのきたけ	618	26.1
22	水	ごはん	牛乳	セルフのぶたキムチどん ローストかぼちゃ あつあげのみそしる	牛乳 豚肉 みそ 厚揚げ	ごはん 米油 でんぷん ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	しょうが にんにく しらたき たまねぎ キムチ にら かぼちゃ にんじん えのきたけ ほうれん草	650	24.4
24	金	ごはん	牛乳	あつあげのにくみそかけ きりぼしだいこんとツナの いためもの わかめのみそしる	牛乳 厚揚げ 豚肉 みそ ツナ わかめ	ごはん 米油 さとう でんぷん ごま油 じゃがいも	干しいたけ 長ねぎ しょうが にんにく にんじん 切干大根 キャベツ にら たまねぎ	611	22.8
27	月	振替休日							
28	火	ごはん	牛乳	あじのやくみソースがけ いそマヨサラダ かきたまみそしる	牛乳 あじ のり 豆腐 卵 みそ	ごはん 米油 でんぷん ごま油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう	長ねぎ しょうが ブロッコリー にんじん キャベツ たまねぎ	656	27.4
29	水	ごはん	牛乳	ホイコーロー のりしおポテト とうふのちゅうかスープ	牛乳 豚肉 みそ 青のり 豆腐 なると	ごはん 米油 さとう ごま油 でんぷん じゃがいも	キャベツ ピーマン にんじん たけのこ にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ	635	23.8
30	木	ごはん	牛乳	のりふりかけ いわしのカリカリフライ マカロニサラダ しおこうじスープ	青のり 牛乳 いわし かまぼこ	ごはん ごま さとう じゃがいも でんぷん 玄米 なたね油 米油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	しょうが ブロッコリー きゅうり コーン キャベツ にんじん たまねぎ ほうれん草	663	20.9

一食平均エネルギー：642 Kcal

たんぱく質：24.5 g

脂質：17.5 g

食塩：2.1 g

9月10日(金) ふるさと献立：旬の野菜「なす」を取り入れました。おいしいなすを味わいましょう。

9月15日(水) 食育の日の献立：九州地方をテーマに「ちゃんぽん(長崎県)」、鹿児島県と関係が深い「さつまいも」を取り入れました。

☆献立は、食材料の入荷状況や0157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。



**見直そう！
間食の
とり方**

**食べる内容を
考えよう**

**食べる量を
考えよう**

**時間を決めて
食べよう**

不足しがちな栄養を補給するだけでなく、心の栄養補給にもなるおやつは、内容・量・時間を決めて、食べるようにしましょう。

ダラダラと食べてしまうと、次の食事に影響してしまいますよ。