

## 給食献立予定表

2025年 9月

日 曜日	献立名	主要材料			カロリー エネルギー タンパク質
		赤 血や肉や骨になるもの タンパク質・カルシウム・鉄分	黄 熱や力になるもの 炭水化物・脂質	緑 体の調子を整えるもの ビタミンC・ミネラル	
1 月	ごはん ツナ玉餃子 チンゲン菜とエリンギのソテー みそ汁	ツナ、卵 ベーコン 豆腐、油揚	精白米 餃子の皮、マヨネーズ	玉ねぎ エリンギ、チンゲン菜 えのき、大根	378 Kcal 13.5 g
2 火	ごはん ひじきと人参の卵焼き ナスのみそ炒め ヨーグルトサラダ	卵 豚肉 ヨーグルト	精白米	ひじき、人参、ねぎ ナス、ピーマン、生姜 りんご、ミカン缶	378 Kcal 13.1 g
3 水	ビビンバ 豚汁 きゅうりのマヨあえ くだもの	鶏挽肉 豚肉、豆腐 カニカマ	精白米、ごま油  マヨネーズ	ほうれん草、もやし 大根、人参、ごぼう きゅうり、コーン	335 Kcal 13 g
4 木	ごはん 豆腐ソテー（きのこあんかけ） ごぼうとハムのサラダ レタスとワカメのスープ	豆腐 ハム	精白米 片栗粉 マヨネーズ ごま油	しめじ、えのきだけ きゅうり、ごぼう レタス、ワカメ、ねぎ	320 Kcal 12 g
5 金	かに玉丼 ナスのおろしあえ みそ汁 くだもの	卵、カニカマ 豚肉 油揚	精白米、片栗粉 ごま油	椎茸、ミックスベジタブル、ねぎ ナス、大根、生姜 小松菜、えのきだけ	344 Kcal 12.5 g
6 土	ごまそうめん ミートボール ポテトフライ みそ汁	ササミ ミートボール  豆腐、油揚	そうめん、ごま  じゃがいも	きゅうり  えのき	342 Kcal 18 g
8 月	ごはん チキンソテー きざみ昆布の煮物 みそ汁	鶏肉 油揚 豆腐	精白米 小麦粉、バター こんにゃく	きざみ昆布、人参 ナス、しめじ	381 Kcal 16.3 g
9 火	ごはん しめじとササミのクリーム煮 南瓜サラダ ミニゼリー	ササミ、牛乳 ヨーグルト	精白米 小麦粉	しめじ、玉ねぎ、ほうれん草 南瓜、レーズン ミニゼリー	369 Kcal 10 g
10 水	ごはん ナスのピザ風 ほうれん草のごまあえ コンソメスープ	ハム、チーズ  ベーコン	精白米  ごま	ナス、トマト ほうれん草、人参 玉ねぎ、人参、キャベツ、コーン	313 Kcal 10.7 g
11 木	ごはん 牛肉の野菜炒め ポテトサラダ みそ汁	牛肉 ハム 豆腐、油揚	精白米 片栗粉 じゃがいも、マヨネーズ	ピーマン、パプリカ、もやし きゅうり、人参 えのき、大根	400 Kcal 12.8 g
12 金	ごはん 南瓜のチーズマヨ焼き キャベツとツナのサラダ みそ汁	チーズ ツナ 豆腐	精白米 マヨネーズ、バター マヨネーズ	南瓜 キャベツ、きゅうり 大根	317 Kcal 10 g
13 土	ミートスパゲティ 卵とサラダチキンのサラダ ごまスープ くだもの	合挽肉 サラダチキン、卵	スパゲティ マヨネーズ 白ごま	玉ねぎ、人参 きゅうり、玉ねぎ、りんご 白菜、えのきだけ	325 Kcal 18.7 g
15 月	ナスとトマトのにゅうめん 竹輪のアスパラ天 フルーツサラダ くだもの	鶏挽肉 竹輪、卵 ヨーグルト	そうめん、ごま油 小麦粉	ナス、トマト、長ねぎ アスパラガス りんご、バナナ	320 Kcal 10 g
16 火	ごはん ササミのカレーフライ コールスローサラダ みそ汁	ササミ、卵  豆腐	精白米 小麦粉、パン粉 ドレッシング	キャベツ、人参、きゅうり、リンゴ えのき、玉ねぎ	389 Kcal 15.4 g

17	ごはん コーンハンバーグ ごぼうと豚肉のうま煮 中華スープ	合挽肉、卵 豚肉	精白米 パン粉  春雨、ごま	玉ねぎ、コーン 昆布、ごぼう 人参、ワカメ、コーン	388 Kcal 18.2 g
18	ごはん ひよこ豆のトマト煮 シューマイ ほうれん草とコーンのソテー	鶏肉、ひよこ豆 シューマイ	精白米  バター	しめじ、トマト缶、人参、玉ねぎ  ほうれん草、コーン	395 Kcal 15 g
19	ごはん 里芋コロケ ひじきと大豆のサラダ みそ汁	ムキエビ、牛乳、卵 大豆、チーズ 油揚	精白米 里芋、バター、小麦粉、パン粉 マヨネーズ	ひじき、人参、インゲン豆 オクラ、もやし	390 Kcal 12 g
20	トマトのジャージャーサラダうどん チキンナゲット 金平ごぼう くだもの	豚挽肉 チキンナゲット	うどん、ごま油  こんにゃく、ごま	玉ねぎ、トマト、きゅうり  ごぼう、人参、ピーマン	385 Kcal 17 g
22	五目そぼろごはん ごぼうの一口あげ みそ汁 くだもの	鶏挽肉 ハンペン、卵 豆腐、油揚	精白米 小麦粉 じゃがいも	人参、椎茸、生姜、グリーンピース ごぼう、玉ねぎ 玉ねぎ、ワカメ	365 Kcal 15 g
23	チキンとアスパラのクリームパスタ ポテトのチーズ焼 キャベツとツナの塩昆布あえ くだもの	鶏肉、牛乳 ベーコン、チーズ ツナ	スパゲティ、小麦粉、バター じゃがいも	玉ねぎ、アスパラガス  キャベツ、きゅうり、塩昆布	354 Kcal 18 g
24	ごはん さつまいもの豚肉まき 根菜のいり煮 かき玉汁	豚肉 かまぼこ 豆腐、卵	精白米 さつまいも こんにゃく 片栗粉	ごぼう、人参、インゲン豆 ねぎ、オクラ	409 Kcal 11 g
25	ごはん 鶏肉とさつまいものよせあげ 煮豆 みそ汁	鶏挽肉、卵 大豆、油揚 豆腐、油揚	精白米 さつまいも、小麦粉 こんにゃく	生姜 ごぼう、人参 えのき、大根	378 Kcal 15.7 g
26	ごはん 牛肉の野菜炒め ポテトサラダ みそ汁	牛肉 ハム 豆腐	精白米 片栗粉 じゃがいも、マヨネーズ	ピーマン、パプリカ、もやし きゅうり、人参 えのき、わかめ	400 Kcal 12.8 g
27	きのこのカレー マカロニサラダ トマトのかき玉スープ くだもの	鶏肉 ハム 卵	精白米 マカロニ、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、しめじ、エリンギ きゅうり、人参 玉ねぎ、トマト	407 Kcal 10 g
29	ごはん 鮭のマヨカツ ひじきの煮物 みそ汁	鮭 油揚、大豆 油揚	精白米 マヨネーズ、パン粉 こんにゃく	ひじき、人参 大根	370 Kcal 16.5 g
30	ごはん コーンコロケ 五目サラダ レタスとベーコンのスープ	ハム、卵 ツナ ベーコン	精白米 じゃがいも、小麦粉、パン粉 ごま	玉ねぎ、コーン キャベツ、大根、人参、きゅうり レタス、人参	367 11

くだものは手に入れやすいものに変更する場合があります。