

日	曜	牛乳	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	献立メモ	
				おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーのもとになる				
28	木	○	ご飯 ワントンスープ 豚キムチ炒め フルーツ杏仁豆腐	ぎゅうにゅう,とりにく,だいず ぶたにく,みそ	しょうが,にんじん,たけのこ きくらげ,チンゲンサイ,ながねぎ にんにく,たまねぎ,もやし はくさいキムチ,にら,レモン パインアップル,もも	こめ,あぶら,ワントンのかわ ごまあぶら,でんぷん,さとう あんにと豆腐	752	34.9	1日(月)【防災の日】 約100年前の9月1日は、関東大震災という大きな地震が起きた日です。この機会に、災害への備えを見直してみませんか？この日は、センターで災害時用に備蓄している食材を使ったお味噌汁を出します。 <div><div>7 避難に そなえよう</div><div></div></div>	
29	金	○	夏野菜のカレーライス キャベツとにんじんのサラダ 冷凍みかん★	とりにく,だいず,ぶたレバー レンズまめ,ぎゅうにゅう	にんにく,しょうが,たまねぎ りんご,なす,トマト,かぼちゃ キャベツ,にんじん,きゅうり コーン,レモン,みかん	こめ,むぎ,あぶら,こむぎこ じゃがいも,こめこ,さとう	824	28.5		
1 ◆	月	○	ご飯 わかめの味噌汁 鯖のごまだれがけ じゃが芋のそぼろ煮	ぎゅうにゅう,とうふ,わかめ あぶらあげ,みそ さば,ぶたにく,だいず	だいこん,たまねぎ,しょうが にんじん,さやいんげん ほうれんそう	こめ,あぶら,さとう,ごま でんぷん,じゃがいも	787	31.4		
2	火	○	ご飯 のっぺい汁 豚肉と糸こんの味噌炒め ひじきのサラダ	ぎゅうにゅう,とうふ さつまあげ,ぶたにく,みそ あぶらあげ,ひじき	にんじん,だいこん,ながねぎ こんにやく,たまねぎ,はくさい	こめ,あぶら,じゃがいも でんぷん,さとう,ごま	748	33.0		
3	水	180	はちみつ食パン 野菜スープ ハンバーグデミグラスソース こんにやくサラダ	のむヨーグルト,ウインナー レンズまめ,ぶたにく,とりにく たまご,ぎゅうにゅう	たまねぎ,エリンギ,トマト キャベツ,こまつな,ぶなしめじ こんにやく,にんじん,だいこん きゅうり	はちみつパン,あぶら,パンこ さとう,でんぷん	759	32.9		
4	木	○	ご飯 じゃが芋と油揚げの味噌汁 さめの甘辛あんかけ キャベツのサラダ	ぎゅうにゅう,あぶらあげ,わかめ みそ,もうかざめ	だいこん,えのきたけ,こまつな ながねぎ,しょうが,キャベツ にんじん,きゅうり,たまねぎ ほうれんそう	こめ,あぶら,じゃがいも でんぷん,さとう	764	30.7	9日(火)【重陽の節句】 5月5日の端午の節句と同じ五節句の一つです。菊の節句とも呼ばれ、菊の香りで邪気を払い、長寿を祈る風習があります。給食では、菊の花びらを使ったおひたしを出します。また、すまし汁には、菊の形の人参とかまぼこを入れます。 <div><div>11 和食文化を 伝えよう</div><div></div></div>	
5	金	○	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ ぶどう(2粒)★	ぎゅうにゅう,ぶたにく,だいず みそ,とうふ	しょうが,にんにく,ながねぎ たけのこ,ほししいたけ,にんじん もやし,きゅうり,ぶどう	こめ,あぶら,さとう,でんぷん ごまあぶら,はるさめ	750	31.2		
8	月	○	ご飯 豚汁 鶏肉のから揚げ きゅうりともやしの塩昆布和え	ぎゅうにゅう,ぶたにく あぶらあげ,とうふ,みそ とりにく,しおこんぶ	ごぼう,こんにやく,にんじん だいこん,ながねぎ,しょうが もやし,きゅうり	こめ,あぶら,じゃがいも でんぷん,ごまあぶら	749	32.9		
9	火	○	ご飯 すまし汁 鰯フライ 菊入り白菜のおひたし	ぎゅうにゅう,とうふ,かまぼこ あじ	にんじん,だいこん,えのきたけ ながねぎ,トマト,きく,はくさい こまつな	こめ,あぶら,こむぎこ,パンこ さとう	747	31.6		
10	水	ス	ツナと小松菜のクリームスパゲッティ ポテトサラダ ミニトマト(2個)	ベーコン,ぎゅうにゅう まぐろフレーク,なまクリーム チーズ のむヨーグルト(ストロベリー)	にんにく,たまねぎ,にんじん エリンギ,こまつな,きゅうり ミニトマト	スパゲッティ,あぶら,こむぎこ とうにゅうクリームゆ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	850	29.4		
11	木	○	ごぼう入り豚丼 じゃこサラダ ヨーグルト★	ぶたにく,ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ,ヨーグルト	しょうが,たまねぎ,ごぼう ほししいたけ,しらたき,こまつな キャベツ,にんじん,コーン	こめ,むぎ,あぶら,さとう ごまあぶら	785	33.8	12日(金) 【敬老の日(15日)】 【地場野菜の日】 「まごわやさしい」とは、栄養のバランスを整えるために食事に取り入れたい食材の頭文字をとって、覚えやすく表した言葉です。この日は、その「まごわやさしい」の食材である「まめ、ごま、わかめ、野菜、魚、しいたけ、いも」を使った料理を提供します。また、味噌汁のじゃが芋は、地場産のものを使用する予定です。 <div><div>けいろう</div><div></div><div>11 和食文化を 伝えよう</div><div>9 産物を 感謝しよう</div></div>	
12	金	○	ご飯 打ち豆と大根の味噌汁 秋鮭のねぎソースがけ ごま和え	ぎゅうにゅう,あぶらあげ,だいず みそ,さけ,わかめ	だいこん,しいたけ,ながねぎ にんじん,もやし,こまつな	こめ,あぶら,じゃがいも,さとう でんぷん,ごま	748	36.8		
16	火	○	ご飯 厚揚げとうずら卵のそぼろ煮 大根ときゅうりのサラダ 冷凍みかん★	ぎゅうにゅう,とりにく うずらたまご,なまあげ	しょうが,たまねぎ,にんじん ほししいたけ,えだまめ,だいこん きゅうり,にんにく,みかん	こめ,あぶら,さとう,でんぷん ごまあぶら	810	37.7		
17	水	○	食パン コーンポタージュ いかのプロバンス風 アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう,ハム,レンズまめ スキムミルク,なまクリーム いか,チーズ	たまねぎ,コーン,にんにく トマト,にんじん,キャベツ きゅうり	しょくパン,あぶら,バター こむぎこ,オリーブあぶら,さとう アーモンド	785	36.9		
18	木	○	ご飯 けんちん汁 ししゃものから揚げ(2本) 切り干し大根のごまマヨ和え	ぎゅうにゅう,あぶらあげ,とうふ からふとししゃも,ハム	ごぼう,ほししいたけ,にんじん だいこん,ながねぎ きりぼしだいこん,きゅうり	こめ,あぶら,さとも,でんぷん ごま,さとう ノンエッグマヨネーズ	789	26.8		
19 ◆	金	○	コーンピラフ ソパス(フィリピンの料理) アドボ(フィリピンの料理) カットゼリーポンチ	ぎゅうにゅう,ベーコン スキムミルク,とりにく	たまねぎ,コーン,にんにく にんじん,キャベツ,こまつな レモン,パインアップル	こめ,バター,あぶら,じゃがいも マカロニ,こめこ,さとう みかんカットゼリー カットゼリー(マスカット)	820	36.2		
22	月	○	高野豆腐の卵とじ丼 白菜と小松菜の煮びたし 梨	ぶたにく,こうやどうふ,たまご ぎゅうにゅう,あぶらあげ	ほししいたけ,にんじん,たまねぎ えだまめ,こまつな,はくさい なし	こめ,むぎ,あぶら,さとう	768	36.2	<div><div>けいろう</div><div></div><div>11 和食文化を 伝えよう</div><div>9 産物を 感謝しよう</div></div>	
24	水	○	ごま味噌つけ麺 チーズポテト 野菜の甘酢和え	ぶたにく,だいず,みそ ぎゅうにゅう,ハム,チーズ	にんにく,しょうが,にんじん もやし,ながねぎ,チンゲンサイ パセリ,だいこん,きゅうり	むしちゅうかめん,あぶら,ごま とうにゅうクリームゆ じゃがいも,さとう	747	31.7		
25	木	○	きつねご飯 もずくの和風スープ ちくわのマッシュポテト焼き(2本) ツナサラダ	あぶらあげ,ぎゅうにゅう とりにく,もずく,ちくわ,チーズ まぐろフレーク	えだまめ,にんじん,だいこん えのきたけ,こまつな,キャベツ きゅうり,コーン	こめ,あぶら,さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	772	30.0		
26	金	○	ご飯 根菜たっぷり味噌汁 めばるのチリソースがけ 小松菜とえのきののり和え (刻みのり)	ぎゅうにゅう,とりにく あぶらあげ,とうふ,みそ,めばる のり	にんじん,ごぼう,だいこん ながねぎ,にんにく,しょうが たまねぎ,えのきたけ,キャベツ こまつな	こめ,あぶら,さつまいも でんぷん,さとう	762	29.8		
29	月	ブ	ハヤシライス マセドアンサラダ みかんゼリー★	ぶたにく,ぶたレバー,だいず レンズまめ のむヨーグルト(プレーン)	にんにく,たまねぎ,にんじん エリンギ,トマト,えだまめ コーン	こめ,むぎ,あぶら,こむぎこ バター,じゃがいも オリーブあぶら,さとう みかんゼリー	806	28.2		
30	火	○	ご飯 かきたま汁 鰹とじゃが芋の揚げがらめ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう,とうふ,たまご わかめ,かつお	にんじん,たまねぎ,しょうが ごぼう,きゅうり	こめ,あぶら,でんぷん じゃがいも,さとう,ごま ごまあぶら	747	29.8	19日(金) 【世界の料理～フィリピン～】 ソパスは、マカロニが入ったミルク風味の具だくさんスープです。アドボは、鶏肉をにんにくやお酢、しょうゆ などの調味料で煮込んだ料理です。どちらも フィリピンの家庭料理の定番メニューです。	
給食回数				22	回					
※ 材料の都合により献立を変更することがあります。						基準栄養量	830	34.2		

日	曜	豆乳	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	献立メモ
				おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーのもとになる			
28	木	○	ご飯 トックスープ 豚キムチ炒め フルーツ杏仁豆腐	だいずいんりょう,とりにく だいず,ぶたにく,みそ,かんてん とうにゅう	しょうが,にんじん,たけのこ きくらげ,チンゲンサイ,ながねぎ にんにく,たまねぎ,もやし はくさいキムチ,にら りんご,もも,よなし,レモン	こめ,あぶら,トックもち ごまあぶら,でんぶん,さとう	747	33.6	1日(月)【防災の日】 約100年前の9月1日は、関東大震災という大きな地震が起きた日です。この機会に、災害への備えを見直してみませんか？この日は、センターで災害時用に備蓄している食材を使ったお味噌汁を出します。 <div><div>7食糧に をたえよう</div><div></div></div>
29	金	○	夏野菜のカレーライス キャベツとにんじんのサラダ 冷凍みかん	とりにく,だいず,ぶたレバー レンズまめ,だいずいんりょう	にんにく,しょうが,たまねぎ りんご,なす,トマト,かぼちゃ キャベツ,にんじん,きゅうり コーン,レモン,みかん	こめ,むぎ,あぶら,こめこ じゃがいも,さとう	797	27.0	
1 ◆	月	○	ご飯 わかめの味噌汁 鯖のごまだれがけ じゃが芋のそぼろ煮	だいずいんりょう,とうふ,わかめ あぶらあげ,みそ さば,ぶたにく,だいず	だいこん,たまねぎ,しょうが にんじん,さやいんげん ほうれんそう	こめ,さとう,ごま,でんぶん あぶら,じゃがいも	759	30.6	
2	火	○	ご飯 のっぺい汁 豚肉と糸こんにの味噌炒め ひじきのサラダ	だいずいんりょう,とうふ さつまあげ,ぶたにく,みそ あぶらあげ,ひじき	にんじん,だいこん,ながねぎ こんにやく,たまねぎ,はくさい	こめ,じゃがいも,でんぶん あぶら,さとう,ごま	753	34.0	
3	水	コ	米粉丸パン 野菜スープ ハンバーグ照り焼きソース こんにやくサラダ	だいずいんりょう(コーヒー) ウインナー,レンズまめ,ぶたにく とりにく,とうにゅう	たまねぎ,エリンギ,トマト キャベツ,こまつな,ぶなしめじ こんにやく,にんじん,だいこん きゅうり	こめこパン,あぶら コーンフレーク,さとう,でんぶん	782	31.7	
4	木	○	ご飯 じゃが芋と油揚げの味噌汁 さめの甘辛あんかけ キャベツのサラダ	だいずいんりょう,あぶらあげ わかめ,みそ,もうかざめ	だいこん,えのきたけ,こまつな ながねぎ,しょうが,キャベツ にんじん,きゅうり,たまねぎ ほうれんそう	こめ,じゃがいも,でんぶん あぶら,さとう	759	29.9	
5	金	○	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ ぶどう(2粒)	だいずいんりょう,ぶたにく だいず,みそ,とうふ	しょうが,にんにく,ながねぎ たけのこ,ほししいたけ,にんじん もやし,きゅうり,ぶどう	こめ,あぶら,さとう,でんぶん ごまあぶら,はるさめ	755	31.3	
8	月	○	ご飯 豚汁 鶏肉のから揚げ きゅうりともやしの塩昆布和え	だいずいんりょう,ぶたにく あぶらあげ,とうふ,みそ とりにく,しおこんぶ	ごぼう,こんにやく,にんじん だいこん,ながねぎ,しょうが もやし,きゅうり	こめ,あぶら,じゃがいも でんぶん,ごまあぶら	747	33.2	
9	火	○	ご飯 すまし汁 鰯フライ 菊入り白菜のおひたし	だいずいんりょう,とうふ かまぼこ,あじ	にんじん,だいこん,えのきたけ ながねぎ,トマト,きく,はくさい こまつな	こめ,こめこ,コーンフレーク あぶら,さとう	783	30.1	
10	水	フ	ツナと小松菜の豆乳クリームスパ ゲッティ ポテトサラダ ミニトマト(2個)	ベーコン,とうにゅう まぐろフレーク だいずいんりょう(フルーツミックス)	にんにく,たまねぎ,にんじん エリンギ,こまつな,きゅうり ミニトマト	げんまいめん,あぶら,こめこ とうにゅうクリームゆ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	907	22.8	9日(火)【重陽の節句】 5月5日の端午の節句と同じ五節句の一つです。菊の節句とも呼ばれ、菊の香りで邪気を払い、長寿を祈る風習があります。給食では、菊の花びらを使ったおひたしを出します。また、すまし汁には、菊の形の人参とかまぼこを入れます。 <div><div>11 和食文化を 伝えよう</div><div></div></div>
11	木	○	ごぼう入り豚丼 じゃこサラダ 手作りヨーグルト風味ゼリー	ぶたにく,だいずいんりょう ちりめんじゃこ,かんてん とうにゅう	しょうが,たまねぎ,ごぼう ほししいたけ,しらたき,こまつな キャベツ,にんじん,コーン レモン	こめ,むぎ,あぶら,さとう ごまあぶら,いちごジャム	793	31.7	
12	金	○	ご飯 打ち豆と大根の味噌汁 秋鮭のねぎソースがけ ごま和え	だいずいんりょう,あぶらあげ だいず,みそ,さけ,わかめ	だいこん,しいたけ,ながねぎ にんじん,もやし,こまつな	こめ,じゃがいも,あぶら,さとう でんぶん,ごま	755	37.2	
16	火	○	ご飯 厚揚げといかのそぼろ煮 大根ときゅうりのサラダ 冷凍みかん	だいずいんりょう,とりにく,いか なまあげ	しょうが,たまねぎ,にんじん ほししいたけ,えだまめ,だいこん きゅうり,にんにく,みかん	こめ,あぶら,さとう,でんぶん ごまあぶら	759	39.0	
17	水	○	米粉丸パン コーンポタージュ いかのプロバンス風 アーモンドサラダ	だいずいんりょう,ハム レンズまめ,とうにゅう,いか	たまねぎ,コーン,にんにく トマト,にんじん,キャベツ きゅうり	こめこパン,あぶら,こめこ オリーブあぶら,さとう アーモンド	747	29.3	
18	木	○	ご飯 けんちん汁 ししゃものから揚げ(2本) 切り干し大根のごまマヨ和え	だいずいんりょう,あぶらあげ とうふ,からふとししゃも,ハム	ごぼう,ほししいたけ,にんじん だいこん,ながねぎ きりぼしだいこん,きゅうり	こめ,あぶら,さといも,でんぶん ごま,さとう ノンエッグマヨネーズ	774	25.8	
19 ◆	金	○	コーンピラフ ソパス(フィリピンの料理) アドボ(フィリピンの料理) カットゼリーポンチ	だいずいんりょう,ベーコン とうにゅう,とりにく	たまねぎ,コーン,にんにく にんじん,キャベツ,こまつな レモン,パインアップル	こめ,とうにゅうクリームゆ あぶら,じゃがいも こめこマカロニ,こめこ,さとう みかんカットゼリー カットゼリー(マスカット)	748	30.7	
22	月	○	高野豆腐と豚肉のあんかけ丼 白菜と小松菜の煮びたし 梨	ぶたにく,こうやどうふ だいずいんりょう,あぶらあげ 梨	ほししいたけ,にんじん,たまねぎ えだまめ,こまつな,はくさい なし	こめ,むぎ,あぶら,さとう でんぶん	748	34.3	
24	水	○	ごま味噌つけ麺 コーンポテト 野菜の甘酢和え	ぶたにく,だいず,みそ だいずいんりょう,ハム	にんにく,しょうが,にんじん もやし,ながねぎ,チンゲンサイ コーン,パセリ,だいこん きゅうり	ちゅうかめん(こめこ),あぶら ごま,とうにゅうクリームゆ じゃがいも,さとう	763	29.7	
25	木	○	きつねご飯 もずくの和風スープ ちくわのマッシュポテト焼き(2本) ツナサラダ	あぶらあげ,だいずいんりょう とりにく,もずく,ちくわ まぐろフレーク	えだまめ,にんじん,だいこん えのきたけ,こまつな,キャベツ きゅうり,コーン	こめ,さとう,あぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	773	28.6	
26	金	○	ご飯 根菜たっぷり味噌汁 めばるのチリソースがけ 小松菜とえのきののり和え	だいずいんりょう,とりにく あぶらあげ,とうふ,みそ,めばる のり	にんじん,ごぼう,だいこん ながねぎ,にんにく,しょうが たまねぎ,えのきたけ,キャベツ こまつな	こめ,あぶら,さつまいも でんぶん,さとう	760	28.9	12日(金) 【敬老の日(15日)】 【地場野菜の日】 「まごわやさしい」とは、栄養のバランスを整えるために食事に取り入れたい食材の頭文字をとって、覚えやすく表した言葉です。この日は、その「まごわやさしい」の食材である「まめ、ごま、わかめ、野菜、魚、しいたけ、いも」を使った料理を提供します。また、味噌汁のじゃが芋は、地場産のものを使用する予定です。 <div><div></div><div><div>11 和食文化を 伝えよう</div><div>9 座席を 配慮しよう</div></div></div>
29	月	コ	ハヤシライス マセドアンサラダ みかんゼリー	ぶたにく,ぶたレバー,だいず レンズまめ だいずいんりょう(コーヒー)	にんにく,たまねぎ,にんじん エリンギ,トマト,えだまめ コーン	こめ,むぎ,あぶら,こめこ とうにゅうクリームゆ じゃがいも,オリーブあぶら さとう,みかんゼリー	877	28.3	
30	火	○	ご飯 鶏肉と豆腐のスープ 鰹とじゃが芋の揚げがらめ ごぼうサラダ	だいずいんりょう,とりにく とうふ,わかめ,かつお	たまねぎ,しょうが,ごぼう にんじん,きゅうり	こめ,あぶら,でんぶん じゃがいも,さとう,ごま ごまあぶら	767	33.6	
給食回数				22	回				
※ 材料の都合により献立を変更することがあります。						基準栄養量	830	34.2	