

日	曜	牛乳	こんだてめい	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	調味料	カロリー	たん白質
8/28	月	○	なつやさいのキーマカレー ごまじやごサラダ	牛乳 ぶたミンチ くきわかめ ちりめん	こめ むぎ ごま あぶら ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん スズッキーニ なす キャベツ きゅうり トマト えだまめ にんにく	カレーブレイク カレーこ しお こしょう ワイン しょうゆ ウスターソース	673	21.8
29	火	○	ビビンバどん たまごスープ	牛乳 たまご きゅうり ベーコン とうふ	こめ むぎ ごま さとう あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん パセリ しめじ もやし きゅうり にら にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ	トウバンジャン ガラスープ しょうゆ みりん さけ	635	26.0
30	水	○	ミルクパン サラダうどん ホキてんたまあげ	牛乳 ハム ホキてんたまあげ	パン うどんめん あぶら さとう	キャベツ きゅうり あかピーマン きいろピーマン ほししいたけ	しょうゆ みりん す しお	632	24.8
31	木	○	ごはん かぼちゃのそぼろに ナッツあえ	牛乳 きゅうミンチ だいず わかめ あつあげ ちぎりあげ	こめ むぎ あぶら カシューナッツ さとう ピーナッツ こんにやく	たまねぎ にんじん かぼちゃ もやし キャベツ いんげん ほししいたけ	しょうゆ みりん さけ す ワイン しお こしょう	580	21.8
9/1	金	○	パン やさいのスープに トマトオムレツ ゴーヤとツナのサラダ	牛乳 カクテルウインナー ツナ トマトオムレツ	パン じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ ゴーヤ きゅうり コーン えだまめ	マヨネーズ コンソメ ガラスープ しょうゆ す ワイン しお こしょう	613	24.9
4	月	○	ごはん ぐだくさんのみそしる いわしのしょうがに しそひじきあえ	牛乳 ひじき だしりこ いわしのしょうがに あつあげ みそ	こめ むぎ ごま	たまねぎ にんじん なす ねぎ かぼちゃ えのきたけ キャベツ	しょうゆ	592	24
5	火	○	わかめごはん ピリからこんにやく ピーマンとじゃこのあえもの	牛乳 わかめ ぶたにく けずりかつお ちりめん あつあげ ちぎりあげ	こめ むぎ あぶら こんにやく さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ごぼう ピーマン キャベツ いんげん	しょうゆ さけ みりん	547	22.5
6	水	○	コッペパン トマトスパゲッティ シーザーサラダ	牛乳 とりにく ベーコン ハム こなチーズ	パン バター スパゲッティ カシューナッツ	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ キャベツ きゅうり マッシュルーム	ケチャップ トマトピューレ トマトソース ワイン しお こしょう す ウスターソース	621	24.0
7	木	○	ごはん だいずのごもくに れんこんのうめマヨサラダ	牛乳 とりにく だいず くきわかめ けずりかつお ちくわ	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにやく カシューナッツ あぶら	いんげん にんじん れんこん きゅうり たけのこ ほししいたけ	マヨネーズ ねりうめ しょうゆ みりん さけ す	620	22.5
8	金	○	ソフトフランスパン ひやしちゅうか ししゃもフリッター ミニトマト	牛乳 ハム ししゃもフリッター	パン ごま さとう ちゅうかめん ごまあぶら	にんじん コーン もやし きゅうり しょうが ミニトマト	しょうゆ す みりん しお	606	23.4
11	月	○	ごはん あつあげのしせんふうに ごぼうサラダ	牛乳 ぶたミンチ ハム きゅうミンチ うずらたまご くきわかめ あつあげ みそ	こめ むぎ あぶら こんにやく さとう	たまねぎ にんじん きゅうり ごぼう いんげん ほししいたけ	オイスターソース マヨネーズ しょうゆ みりん さけ トウバンジャン	660	24.7
12	火	○	ごはん なつのっぺいじる きびなごのなんばんづけ	牛乳 とりにく きびなご けずりぶし だしこんぶ ちくわ あげ	こめ むぎ あぶら こんにやく でんぶん	たまねぎ にんじん とうがん かぼちゃ ピーマン えだまめ	さけ みりん しょうゆ しお	590	22.1
13	水	○	コッペカットパン トマトとたまごのスープ シーフードマリネ フルーツクリーム	牛乳 たまご ベーコン いか えび なまくりーム くきわかめ	パン じゃがいも さとう カシューナッツ あぶら でんぶん	トマト たまねぎ しめじ コーン パセリ きゅうり あかピーマン きいろピーマン みかん パイン もも	す ワイン しお こしょう しょうゆ	645	25.5
14	木	○	ハッスルどん コーンサラダとゴーヤチップス	牛乳 ぶたにく うずらたまご	こめ むぎ こむぎこ つきこんにやく さとう あぶら でんぶん	たまねぎ にんじん にんにく コーン しょうが にら しめじ キャベツ きゅうり ゴーヤ たけのこ	しょうゆ みりん さけ す ワイン しお こしょう	590	20.1
15	金	○	コッペカットパン にくみそとトマトサラダ マカロニスープ	牛乳 ぶたミンチ ベーコン きゅうミンチ だいず チーズ	パン じゃがいも マカロニ あぶら	たまねぎ にんじん セロリ しめじ トマト キャベツ	チリパウダー カレーこ さけ コンソメ ケチャップ しょうゆ ガラスープ ウスターソース	646	23.9
19	火	○	しょうじんカレー くきわかめサラダ	牛乳 レンズまめ ツナ こなチーズ くきわかめ とうふ	こめ むぎ じゃがいも ごま あぶら	たまねぎ にんじん にんにく しょうが きゅうり もやし グリーンピース	ごまドレッシング ケチャップ カレーブレイク ワイン ソース	596	18.4
20	水	○	しょくパン はるさめスープ かわりだいがくいも	牛乳 つくね うずらたまご ひよこまめ ちりめん	パン さつまいも ごま はるさめ でんぶん ピーナッツ さとう カシューナッツ あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ ほししいたけ	ガラスープ しょうゆ しお みりん ワイン こしょう	661	24.2
21	木	○	くりごはん つぼんじる しおさば そくせきづけ	牛乳 とりにく だしりこ しおさば やきとうふ かまぼこ	こめ むぎ ごま くり あぶら	にんじん ねぎ だいこん ごぼう きゅうり ごぶづけ ほししいたけ	さけ みりん しょうゆ す しお	609	29.8
22	金	○	カットコッペパン ミネストローネ ツナサラダ	牛乳 ベーコン ツナ ミックスビーンズ	パン じゃがいも マカロニ さとう あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ コーン きゅうり トマト パセリ にんにく	マヨネーズ ガラスープ ケチャップ ワイン こしょう しお	627	23.5
25	月	○	ごはん マーボーはるさめ もやしのナムル	牛乳 ぶたミンチ だいず とうふ みそ	こめ むぎ はるさめ ごま ごまあぶら あぶら さとう	たまねぎ にんじん しょうが ねぎ にんにく もやし にら きゅうり ほししいたけ	オイスターソース トウバンジャン さけ す しょうゆ	553	21.2
26	火	○	セルフおにぎり ぶたじる くきわかめのきんぴら	牛乳 ぶたにく のり あつあげ だしりこ くきわかめ てんぶら みそ	こめ むぎ じゃがいも ごま こんにやく さとう つきこんにやく あぶら	しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぎ いんげん しそ	しょうゆ みりん	581	21.7
27	水	○	こめこいりにんじんパン やきそば しめじのちゅうかあえ	牛乳 ぶたにく ちくわ	パン スパゲッティ さとう あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん もやし にら キャベツ にんにく しょうが しめじ ほうれんそう コーン	やきそばソース ソース しょうゆ さけ しお こしょう す	589	26.4
28	木	○	おやこどん ひよこまめのサラダ	牛乳 たまご とりにく ハム だしこんぶ けずりぶし ひよこまめ チーズ かまぼこ	パン さとう でんぶん あぶら	たまねぎ にんじん きゅうり ねぎ ほししいたけ	ドレッシング しょうゆ さけ こしょう	588	23.6
29	金	○	しょくパン クイッティオスープ さかなのキャロットやき	牛乳 ぶたにく さかな(ホキ) チーズ	パン クイッティオ あぶら	たまねぎ にんじん もやし ねぎ パセリ きくらげ コーン にんじんペースト	オイスターソース ガラスープ マヨネーズ しょうゆ さけ こしょう ワイン しお	611	26.4

※ 都合により献立を変更することがあります。

◎ 9月の食育……20日(水)キャロッピーデー(さつまいも) 21日(木)ふるさとくまさんデー(人吉・球磨)

