

ひ	よ	しゅ	しょく	ぎゅう	お	かず	ざいりょう				エネルギー	ひとくちメモ
				ねつやちからになる		ちやにくやほねになる		からだのちょうしをととのえる		ちようみりょう	ほか	たんぱくしつ
		防災献立		牛乳	ぐだくさんぼうさいみそしる ごしきあえ	こめ むぎ さとう ごま すいとん ごまあぶら	ちりめん ギュウにゅう あぶらあげ こうやどうふ わかめ かつおだし こんぶだし	かぼちゃ ごぼう にんじん ねりうめ きりぼしだいこん きくらげ キャベツ こまつな コーン	みりん みそ さけ しょうゆ	小 553 中 723	1日 防災献立	
1	げつ	うめじゃこはん		牛乳	キーマカレー フルーツミックス	ナン あぶら ジャがいも	ギュウにゅう ぶたにく ひよこまめ	たまねぎ にんじん トマト とうとう みかん パイン えだまめ にんにく パイン ババイヤ ナタデコ しょうが	あかワイン カレーこ コンソメ カレールウ ケチャップ ウスターーソース	小 521 中 701	がつ にち ぼうさい ひ 9月1日は防災の日で ぼうさい しる ほ す。防災みそ汁には干 きいばし ししいだけや切干大 いこん こうやどふ こむぎ 根、高野豆腐、小麦粉 のを使ったすいとんな 豆さん ほじょうれ ど、保存がきく食材を つかっています。非常食 くうせん かんとう の缶詰などでなくて も、普段使いでて保 存のきく食材を常備 しておくことも災害対策 につながります。	
2	か	ナン		牛乳	はるさめコーンスープ なつやさいたっぷりスパイロー	こめ むぎ あぶら はるさめ さとう	ギュウにゅう べーコン ミートボール	キャベツ にんじん チンゲンサイ コーン たまねぎ なす えだまめ しょうが ズッキーニ あかバジリカ きビーマン なす にんにく	ガラスープ しょうゆ さけ こしょう ケチャップ す	小 598 中 811	世界味めぐり 『インド』	
3	すい	むぎごはん		牛乳	おやこどん(ぐ) おまめとわかれのおとうふサラダ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら いりごま	ギュウにゅう たまご ちくわ あぶらあげ かつおぶし とうふ ミックスピーンズ だしこんぶ かつおだし	にんじん たまねぎ ねりうめ レモンかじゅう	みりん しょうゆ ガラスープ あおじそドレッシング	小 540 中 704	こんかい せかいあじ 今回の世界味めぐりは インドのカレーとナン を取り入れました。イ ンドは国土が広いた め、地域によって味付 けや素材に違いがあり ます。ナンはインドの きた さいたま 北の地域でよく食べら るそうです。	
4	もく	おやこどん		牛乳	ソースやきそば かぼちゃサラダ	パン さとう ちゃんぽんめん あぶら ノンエッグマヨネーズ	ギュウにゅう ふたにく 心たにくいか かまぼこ ハム	にんじん たまねぎ かぼちゃ きゅうり にんにく	さけ やきそばソース(粉末) やきそばソース(液体) す しお	小 610 中 778	重陽の節句	
5	きん	コッペパン (カット)		牛乳	あつあげとなすのみそ汁 さんまのかんろに レモンあえ	こめ むぎ アーモンド さとう	ギュウにゅう あつあげ さんまのかんろに わかめ かつおだし こんぶだし	なすにんじん こまつな えのき こんぶ キャベツ きゅうり レモンかじゅう	みそ しょうゆ	小 556 中 754	重陽の節句	
8	げつ	むぎごはん		牛乳	タイピーエン ひよこまめのカレーふうみサラダ ぶどうゼリー	パン はるさめ あぶら ごまあぶら ぶどうゼリー ノンエッグマヨネーズ	ギュウにゅう ふたにく うずらたまご ツナ ひよこまめ	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ きくらげ きゅうり コーン えだまめ にんにく しょうが	さけ しょうゆ しお こしょう カレーこ す	小 583 中 752	こんかい せかいあじ 今回の世界味めぐりは インドのカレーとナン を取り入れました。イ ンドは国土が広いた め、地域によって味付 けや素材に違いがあり ます。ナンはインドの きた さいたま 北の地域でよく食べら るそうです。	
9	か	コッペパン (カット)		牛乳	にくじやが くきわかれとツナのごまだれあえ	こめ むぎ じゃがいも しらたき さとう あぶら いりごま ねりごま	ギュウにゅう ふたにく さつまあげ ツナ くきわかれ	たまねぎ にんじん きゅうり もやし いんげん にんにく しょうが	しょうゆ みりん さけ す	小 527 中 714	重陽の節句	
10	すい	むぎごはん		牛乳	わかめのみそしる ごぼうサラダ	こめ むぎ あぶら さとう いりごま じゃがいも すりごま ノンエッグマヨネーズ	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とうふ ツナ わかめ いりこだし	にんじん たまねぎ ごぼう キャベツ しょうが きゅうり きくらげ えだまめ	さけ しょうゆ みりん しお みそ	小 530 中 709	重陽の節句	
11	もく	こぎつねごはん		牛乳	スパゲティナポリタン じゃこまめサラダ	パン スパゲティ あぶら さとう バター ごまあぶら	ギュウにゅう ふたにく チーズ たまご ひよこまめ	にんじん たまねぎ ピーマン ぶなしめし キャベツ きゅうり にんにく	しお こしょう ウスターーソース ケチャップ しょうゆ あかワイン す	小 599 中 789	重陽の節句	
12	きん	ココアパン		牛乳								
15	げつ											
16	か	まるパン		牛乳	コーンクリームスープ にんじんサラダ ほうれんそうオムレツ	パン あぶら ジャがいも こめこ ハター さとう	ギュウにゅう べーコン チーズ しろいんげんまめ なまクリーム ツナ オムレツ	にんじん たまねぎ コーン きゅうり レモンかじゅう	コンソメ ガラスープ しお こしょう しょうゆ	小 608 中 805	重陽の節句	
17	すい	むぎごはん (すくなめ)		牛乳	かみかみデー わかめごはん (すくなめ)	とりにくごぼうにこみうどん ナツツサラダ	こめ むぎ あぶら しらたき さとう うどんめん アーモンド	ギュウにゅう とりにく あぶらあげ かつおだし わかめ だしこんぶ	ごぼう しいたけ ねぎ にんじん こまつな きゅうり キャベツ コーン	さけ しょうゆ みりん しお みそ	小 540 中 735	重陽の節句
18	もく	むぎごはん		牛乳	ふるさとくまさんデー『八代』	じゃがいものうまに ちくわとまめのサラダ けんさんトマトゼリー	こめ むぎ あぶら ジャがいも こんにゃく さとう トマトゼリー ノンエッグマヨネーズ	ギュウにゅう とうりにく てんぶら あつあげ ちくわ チーズ ひよこまめ	しょうが にんじん ぶなしめじ えだまめ キャベツ コーン いんげん しょうが	さけ しょうゆ みりん しお こしょう	小 580 中 760	ふるさとくまさんデー 『八代』
19	きん	コッペパン		牛乳	にくじやが くきわかれとツナのスープ	でんぶん こむぎ パン あぶら ホキのなんばんづけ	ホキ ぎゅうにゅう つくね	にんじん だいこん チンゲンサイ コーン きくらげ ねぎ たまねぎ しょうが	さけ しょうゆ ガラスープ こしょう す	小 547 中 732	重陽の節句	
22	げつ	むぎごはん		牛乳	はっぽうさい マロニーのあえもの	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら マロニー さとう すりごま	ギュウにゅう ふたにく うずらたまご ちくわ ハム	たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ チンゲンサイ しいたけ もやし きゅうり しょうが にんにく	しょうゆ ガラスープ パイタン さけ しお こしょう す	小 547 中 718	重陽の節句	
23	か											
24	すい	むぎごはん		牛乳	ぐだくさんみそしる ハンバーグ(きのこソース)	でんぶん さとう こめ むぎ じゃがいも あぶら	とりにく ふたにく だいす ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ いりこだし	たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ えのき ぶなしめじ しいたけ ピーマン	みそ さけ しお しょうゆ	小 572 中 767	味の旅『長崎』	
25	もく	むぎごはん		牛乳	味の旅『長崎』	ぐぞうに うらかみそぼろ ししゃもフリッター	こめ むぎ にこみもちは ごま といも しらたき あぶら さとう	ギュウにゅう とうりにく ふたにく こうやどうふ かつおだしこんぶ てんぶら ししゃもフリッター	にんじん だいこん こまつな しいたけ もやし ごぼう キャベツ	しお しょうゆ さけ みりん	小 592 中 811	味の旅『長崎』
26	きん	ミルクパン		牛乳	かみかみデー やさしお	ミネストローネ ごまじゃこサラダ	ミルクパン あぶら マカロニ じゃがいも さとう バター ごまあぶら すりごま	ギュウにゅう べーコン ちりめん だいす かいそう	たまねぎ コーントマト きゅうり にんじん パジル にんにく	コンソメ しょうゆ す ケチャップ ガラスープ	小 583 中 767	島原の朝
29	げつ	むぎごはん		牛乳	かみかみデー やさしお	いももちじる さばのみそに ゆかりあえ	こめ むぎ いももち こんにゃく さばのみそに ゆかりあえ	ギュウにゅう かまぼこ かつおだし さばのみそに だしこんぶ	だいこん にんじん ごぼう こまつな きゅうり キャベツ	さけ しょうゆ みりん しそぶりかけ	小 533 中 702	島原の朝
30	か	こくとうパン		牛乳	ボーケビーンズ キャベツとツナのサラダ	こくとうパン あぶら ジャがいも さとう アーモンド	ギュウにゅう ふたにく だいす ミックスピーンズ ツナ チーズ	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり コーン にんにく えだまめ レモンかじゅう パジル	こしょう あかワイン ケチャップ ウスターーソース コンソメ ガラスープ しょうゆ	小 589 中 764	島原の朝	

\*献立や食材は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

