



# 8月 献立予定表



ひ	よう	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう エネルギー (kcal)	ちゅうもく 注目してほしい じょくひんしょくさい 食品・食材	
					きいろ	あか	みどり			
					ねつやちからになる	ちやにくやはねになる	からだのちようしをととのえる			
27	すい	なつやさい 夏野菜カレー	牛乳	かいそう 海藻サラダ てづくり 手作りリンゴゼリー	こめ あぶら むぎ ごま さとう	とりにく チーズ	かぼちゃ たまねぎ なす しょうが トマト えだまめ にんにくりんご わかめ 海藻サラダ キャベツ こまつな 寒天	600	20.5	なつやさい
28	もく	むぎごはん	牛乳	にく 肉じゃが キャベツのひじき和え てづくり 手作りふりかけ	こめ しらたき むぎ ごま さとう じやがいも あぶら	牛乳 さつまあげ ぶたにく しらす あぶらあげ かつおぶし	たまねぎ にんじん しいたけ ひじき りょくどうもやし キャベツ あおのり	582	23.7	ひじき
29	きん	ツナサンド	牛乳	けいしん 桂林ビーフン けいしん 桂林ビーフン 肉みそ ぶどう	パン あぶら さとう ビーフン ごまあぶら ごま	ツナ ぶたにく 牛乳	きゅうり キャベツ たまねぎ ぶどう にんじん コーン きくらげ ねぎ りょくどうもやし きくらげ にんにく しょうが ザーサイ	536	23.1	ぶどう

# 9月 献立予定表



1	げつ	けいはん 鶏飯	牛乳	かにかまときゅうりのごまネーズ パイン	こめ さとう むぎ ごま ごまあぶら	きんしたまご とりにく かまぼこ 牛乳	にんじん ねぎ しいたけ たくあん きゅうり キャベツ たまねぎ パインアップル	565	22.7	防災の日
2	か	ミルクパン	牛乳	サラダうどん きびなごカリカリフライ	こむぎこ うどん パン マーガリン ごまあぶら あぶら	牛乳 ハム きびなごのカリカリフライ	にんじん キャベツ りょくどうもやし きゅうり コーン きくらげ	583	24.1	サラダうどん
3	すい	キムタクごはん	牛乳	ちゅうか 中華スープ はるさめマヨサラダ	こめ ごま ごまあぶら でんぶん はるさめ	ぶたにく 牛乳 えだまめ ちゅうかふうつくね	にんじん ねぎ きゅうり たまねぎ キムチ コーン キャベツ たくあん りょくどうもやし こまつな きゅうり	561	20.1	キムタクごはん
4	もく	むぎごはん	牛乳	ほっこーー 鍋肉 たまご 卵スープ あんにん フルーツ杏仁プリン	こめ さとう むぎ でんぶん あぶら じやがいも	牛乳 ぶたにく たまご ベーコン	たまねぎ キャベツ ピーマン りょくどうもやし にんにく にんじん ねぎ フルーツあんにん	626	24.2	杏仁
5	きん	しょくばん	牛乳	オニオヌースープ どり 鶏レバーのナツツあえ りんごジャム	パン あぶら でんぶん こむぎこ さとう じやがいも ピーナッツ	ベーコン 牛乳 レバー	たまねぎ にんじん こまつな しょうが にんにく ピーマン りんごジャム	630	27.6	レバー
8	げつ	むぎごはん	牛乳	豆腐のみそ汁 もし もやしのじゃこあえ ホキ天玉揚げ	こめ むぎ さとう あぶら	牛乳 とうふ しらす あぶらあげ ホキ いわし	わかめたまねぎ えのき ねぎ きゅうり りょくどうもやし にんじん	585	24.8	もやし
9	か	ピザトースト	牛乳	コンソメスープ ハムサラダ	パン マカロニ マーガリン	チーズ ベーコン 牛乳 ハム	コーン たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん しめじ きゅうり	559	21.9	ピザトースト
10	すい	むぎごはん	牛乳	じうがんの 冬瓜のすまじ汁 ゴーヤーチャンプルー にく 肉みそ	こめ はるさめ むぎ あぶら さとう	牛乳 かつおぶし ベーコン たまご ぶたにく おから	じうがん こまつな しめじ たまねぎ にんじん こんぶ にがうり もやし	555	22.9	じうがん
11	もく	おやこどん 親子丼	牛乳	酢みそ和え いりこと大豆の香りあえ	こめ むぎ こんにゃく さとう でんぶん ごまあぶら ごま ピーナッツ	とりにく かまぼこ 牛乳 たまご だいす かつおぶし いわし	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ きゅうり こんぶ キャベツ わかめ あおのり	610	26.0	おやこどん
12	きん	コッペパン	牛乳	どりに 鶏肉のチリソース どにゅう 豆乳のクリームスープ ない梨	パン じやがいも あぶら さとう こめこ さつまいも	牛乳 いんげん とりむね とうにゅう	たまねぎ ねぎ ににくしめじ しょが ににく えだまめ なし	621	29.0	なし
16	か	トマトパン	牛乳	オムレツ 野菜のスープ煮 人参サラダ	こむぎこ さとう あぶら マーガリン	オムレツ 牛乳 とりにく ツナ	かぼちゃ にんじん たまねぎ キャベツ コーン トマト	507	23.6	トマトパン
17	すい	むぎごはん	牛乳	キムチスープ チーズタッカルビ バナナ	こめ むぎ さとう ごまあぶら じやがいも	牛乳 とうふ とりにく チーズ	キムチ しめじ ねぎ こまつな しょうが たまねぎ キャベツ にんじん バナナ	686	26.6	チーズタッカルビ

☆ふるさとくまさんデー「人吉・球磨」☆

18	もく	くりごはん	牛乳	さんまの甘露煮 つぼんじる カリカリきゅうり	こめ むぎ 栗 ごま こんにゃく あぶら さといも ごまあぶら さとう	牛乳 さんま 甘露煮 とりにく あつあげ かつおぶし	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ こんぶ きゅうり しょうが	591	23.8	くり
19	きん	こめこ 米粉パン	牛乳	ひじきスパゲッティ フルーツのジュレあえ	こめ さとう こむぎこ あぶら マーガリン マカロニ	ミルク 牛乳 とりにく	にんじん たまねぎ いんげん ひじき みかん りんご かんてん パインアップル おうとう	614	26.3	ジュレ
22	げつ	むぎごはん	牛乳	ちゅうか プリプリ中華いため はるさめ 春雨スープ	こめ あぶら かたくりこ むぎ ごまあぶら こんにゃく さとう はるさめ	牛乳 うずらたまご とりにく かまぼこ	にんじん しょうが ににく しめじ たまねぎ たけのこ こまつな チンゲンサイ	629	23.4	うずらのたまご

♪西原村地産地消の日「あかうし」♪

24	すい	あかうしビビンバ	牛乳	わかめスープ れいとう 冷凍みかん	こめ むぎ ごまあぶら ごま	あかうし きんしたまご 牛乳 かまぼこ とうふ かつおぶし	しいたけ しょうが にら ねぎ ににく ほうれんそう みかん りょくどうもやし にんじん わかめ たまねぎ	673	28.9	あかうし
25	もく	むぎごはん	牛乳	さかな おうごんや 魚の黄金焼き ゆかりあえ しおのこのみそ汁	こめ むぎ	牛乳 ホキ とうふ あぶらあげ いわし	コーン たまねぎ キャベツ ねぎ ゆかり りょくどうもやし えのき しめじ	591	26.9	さかなの黄金焼き
26	きん	セレクトバーガー	牛乳	クイッテオースープ	パン あぶら クイッテオ ごまあぶら	サーモンフライ ハンバーグ 牛乳 ぶたにく	キャベツ にんじん りょくどうもやしたまねぎ きくらげ ねぎ	593	26.7	セレクトバーガー
29	げつ	むぎごはん	牛乳	ピリ辛味噌肉じやが はくさい 白菜の甘酢和え	こめ あぶら むぎ さとう ごま じやがいも こんにゃく	牛乳 えだまめ ぶたにく	たまねぎ にんじん はくさい	626	24.9	はくさい
30	か	かぼちゃパン	牛乳	マカロニシチュー たいづ 大豆のファミリーサラダ ミックスフルーツ	こむぎこ あぶら クリームポタージュ マーガリン マカロニ じやがいも	ミルク 牛乳 あぶらあげ とりにく きなこ チーズ クリーム だいす	かぼちゃ たまねぎ しめじ コーン にんじん えだまめ もも きゅうり キャベツ パインアップル カクテルゼリー	688	28.2	だいす



