









8月 献立予定表



ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		ちゅうもく 注目してほしい 食品・食材
					きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)	
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	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		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 ぎゅうにゅう 牛乳	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		にくじゃが キャベツのひじき和え てづくり 手作りふりかけ	こめ しらす むぎ ごま さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう 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 りよくとうもやし キャベツ あおのり	582	23.7	ひじき 
29	きん	ツナサンド		けいりん 桂林ビーフン けいりん 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 ぎゅうにゅう 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 りよくとうもやし 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		かにかまど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 ぎゅうにゅう 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		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	ぎゅうにゅう 牛乳 ハム きびなごのカリカリフライ	にんじん キャベツ りよくとうもやし 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		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 でんぷん はるさめ	ぶたにく ぎゅうにゅう 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 りよくとうもやし 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		はいごう 回鍋肉 たまご 卵スープ フルーツあんプリン オニオンスープ	こめ さとう むぎ でんぷん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう 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 りよくとうもやし にんにく にんじん ねぎ フルーツあんりん	626	24.2	杏仁
5	きん	しよくぱん		とり 鶏レバーのナッツあえ りんごジャム	パン あぶら でんぷん こむぎこ さとう じゃがいも ピーナッツ	ベーコン レバー ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく	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		とうふ 豆腐のみそ汁 もやしのじゃこあえ ホキ天玉揚げ コンソメスープ	こめ むぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう 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 りよくとうもやし にんじん	585	24.8	もやし
9	か	ピザトースト		ハムサラダ 	パン マカロニ マーガリン	チーズ ベーコン ぎゅうにゅう 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		とうがん 冬瓜のすまし汁 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	ぎゅうにゅう 牛乳 かつおぶし ベーコン たまご ぶたにく おから	とうがん 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	とうがん
11	もく	おやこどん 親子丼		す 酢みそ和え だいず いりこと大豆の香りあえ	こめ むぎ こんにやく さとう でんぷん ごまあぶら ごま ピーナッツ	とりにく かまぼこ ぎゅうにゅう 牛乳 たまご だいず 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		とりにく 鶏肉のチリソース とうにゅう 豆乳のクリームスープ なし 梨	パン じゃがいも あぶら さとう こめこ さつまいも	ぎゅうにゅう 牛乳 いんげん とりむね とうにゅう	たまねぎ ねぎ にんにく しめじ しょうが にんにく えだまめ なし	621	29.0	なし
16	か	トマトパン		オムレツ やさい 野菜のスープ煮 にんじん 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		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 じゃがいも	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		さんまの甘露煮 つばんじる カリカリきゅうり	こめ むぎ 栗 ごま こんにやく あぶら ざといも ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう 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		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 ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく あぶらあげ さつまあげ	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		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 こんにやく さとう はるさめ	ぎゅうにゅう 牛乳 うずらたまご とりにく かまぼこ	にんじん しょうが にんにく しいたけ 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		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 ぎゅうにゅう 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 にんにく ほうれんそう みかん りよくとうもやし 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		さかな 魚の黄金焼き ゆかりあえ	こめ むぎ	ぎゅうにゅう 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 りよくとうもやし 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		きのこのみそ汁 クイッテオスープ	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 ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく	キャベツ にんじん りよくとうもやし 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		からみそ ピリ辛味噌肉じゃが はくさい 白菜の甘酢あえ	こめ あぶら むぎ さとう ごま じゃがいも こんにやく	ぎゅうにゅう 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		マカロニシチュー だいず 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 じゃがいも	ミルク ぎゅうにゅう 牛乳 あぶらあげ とりにく きなこ チーズ クリーム だいず	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	だいず

