

日	曜 日	牛 乳	献 立 名	食 品 名						栄 養 価		
				魚・肉・卵・大豆製品など		やさいとその加工品くだものなど		こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど				
				血液・骨・歯を作る		体の調子を整え、抵抗力をつける		体温を保ち勉強や運動のエネルギーになる				
				たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	脂質			
3	木		コッペパン 照り焼きチキン カルシウムソテー ミネストローネ	照り焼きチキン 豚肉 油揚げ ウインナー だいず	ジョア(プレーン)	ほうれんそう こまつな にんじん トマト	にんにく たまねぎ	パン さとう マカロニ じゃがいも	ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	740 35.3 19.6	Kcal g g
4	金		アルファ化米 カレーライス 切り干し大根のサラダ 豆乳プリン	豚肉	牛乳	にんじん トマト こまつな	たまねぎ にんにく 切干大根 きゅうり りんご	アルファ化米 じゃがいも 豆乳プリン	油 和風ドレッシング(玉 ねぎ)	エネルギー たんぱく質 脂質	775 20.1 22.5	Kcal g g
7	月		コッペパン スラッピージョー 元気サラダ かぼちゃのポタージュ	豚肉 鶏肉 ハム だいず かつお節 ベーコン	ジョア(プレーン) 昆布	ピーマン にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり しめじ	コッペパン さとう 小麦粉	油 トマトドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	745 30.6 18.3	Kcal g g
8	火		ごはん ししゃもの天ぷら シャキシャキサラダ 豚汁	豚肉 とうふ 油揚げ みそ	牛乳 ししゃも	にんじん 青ねぎ	ごぼう れんこん たまねぎ えのきたけ	米 こんにゃく	油 ごま マヨネーズタイプ	エネルギー たんぱく質 脂質	776 26 31.8	Kcal g g
9	水		ごはん 豚肉の生姜焼き 粉高野の炒り煮 みそ汁	豚肉 鶏肉 ふわふわ卵 高野豆腐の粉 油揚げ みそ	牛乳	ピーマン にんじん 青ねぎ	たまねぎ 土しょうが ごぼう 干しいたけ	米 さとう 片栗粉 じゃがいも	油	エネルギー たんぱく質 脂質	755 29.3 24.5	Kcal g g
10	木		黒糖パン オムレツ ジャーマンポテト オニオンスープ	オムレツ ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく	黒糖パン じゃがいも	油	エネルギー たんぱく質 脂質	764 28.1 27.6	Kcal g g
11	金		麦入りごはん ちくわの磯辺揚げ ごもく豆 みそ汁	竹輪 だいず 油揚げ みそ	牛乳 あおのり 昆布	にんじん 青ねぎ	れんこん たまねぎ ごぼう	米 麦 天ぷら粉 こんにゃく さとう さつまいも	油	エネルギー たんぱく質 脂質	737 27.1 18.8	Kcal g g
14	月		食パン マカロニのミートソース和え 枝豆サラダ たまごスープ	豚肉 だいず 卵	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト 枝豆 こまつな	たまねぎ にんにく キャベツ	食パン マカロニ 小麦粉 さとう 片栗粉	油 サウザンアイランドレッ シング	エネルギー たんぱく質 脂質	779 30.3 26.4	Kcal g g
15	火		さつまいもごはん 鮭メンチカツ ひじきのサラダ みそ汁	鮭メンチカツ とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん えだまめ 青ねぎ	きゅうり れんこん キャベツ えのきたけ	米 さつまいも	油 ごま ごまクリーミードレッシ ング(ノンエッグ)	エネルギー たんぱく質 脂質	689 23.9 23.6	Kcal g g
16	水		ごはん 豚肉とれんこんのスタミナ炒め しゅうまい わかめスープ	豚肉 しゅうまい ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく 土しょうが れんこん たまねぎ	米	ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	790 27.1 34.6	Kcal g g
17	木		焼きそばパン にんじんシリシリ ミックスフルーツ	豚肉 いか 竹輪 ツナ ふわふわ卵	牛乳 あおのり	にんじん ピーマン	キャベツ みかん パインアップル 黄桃	パン 中華めん ナタデココ	油 ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	819 32 29.3	Kcal g g
18	金		麦入りごはん 麻婆豆腐 ナムル 奈良のはちみつ大豆	とうふ 豚肉	牛乳	青ねぎ こまつな	たまねぎ にんにく 干しいたけ 土しょうが 大豆もやし	米 麦 さとう 片栗粉 奈良のはちみつ大豆	油 ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	710 30.4 23.5	Kcal g g
24	木		コッペパン 鶏肉のマスタード炒め ツナサラダ コンソメスープ りんごジャム	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ コーン	パン じゃがいも りんごジャム	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	735 34.3 22.8	Kcal g g
25	金		減量麦入りごはん 肉づめいなり おかか和え 芋煮汁 お月見デザート	かつお節 鶏肉 肉詰めいなり	牛乳	にんじん	キャベツ ごぼう 白ねぎ	米 麦 さとう さいとも こんにゃく お月見デザート	油	エネルギー たんぱく質 脂質	692 23.8 18.5	Kcal g g
28	月		シュガー揚げパン 鶏肉のトマト煮 マカロニスープ	鶏肉 白みそ ベーコン	牛乳	トマト にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	パン グラニュー糖 さとう 片栗粉 マカロニ じゃがいも	油	エネルギー たんぱく質 脂質	814 30.8 32.2	Kcal g g
29	火		ごはん 豚肉コロッケ 切干大根の煮物 かきたま汁	豚肉 平天 卵 とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう	切干大根 えのきたけ	米 豚肉コロッケ さとう 片栗粉	油	エネルギー たんぱく質 脂質	769 25.4 26.5	Kcal g g
30	水		ごはん いわしの生姜煮 きんぴらごぼう さつまい プチゼリー(りんご)	いわし生姜煮 豚肉 竹輪 平天 みそ	牛乳	にんじん	ごぼう 大根	米 さとう さつまいも プチゼリー(りんご)	ごま 油	エネルギー たんぱく質 脂質	737 25.5 20.5	Kcal g g

※ 都合により給食内容を変更することがあります。
※ 『マヨネーズタイプ』には、卵は入っていません。

健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね！

長い夏休みがあっという間に終わりましたが、規則正しい生活を送ることはできたでしょうか。休み明けは、眠気やだるさを感じやすくなり、不調が起こりやすくなってしまう。徐々にもとの生活に戻していくためにも、栄養バランスの良い食事を摂ることを心がけましょう。

★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう・・・

主食

主菜

副菜

…ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの

…肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず

…野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず



9月25日は中秋の名月です

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦の8月15日の十五夜は「中秋の名月」とよばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。

中秋の名月は、別名「芋名月」ともいい、里芋をお供えしたり、里芋料理を食べたりする習慣もあります。

また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月に見立てた丸い形や、里芋の形のものなど、さまざまです。

