







































8, 9月分 予定献立表

日(曜)	ス ブ イ ン ☆	献立名			主な食品									栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		主食	牛乳	おかず	赤			黄			緑			
					からだをつくる	ねつやちからになる		からだのちょうしをととのえる						
8/30 (金)	☆	ツイストパン 		シュケメルリ マカロニサラダ れいとうみかん ジョージアの料理のメニュー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	ツイストパン じゃがいも マカロニ	あぶら こめこ マーガリン	さとう	たまねぎ ほうれんそう きゅうり	にんじん にんにく とうもろこし	マッシュルーム キャベツ みかん	585 24.6		
2(月)	☆	ごはん 		マーボーなすどうふ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう かいそうミックス あさり	ぶたにく みそ	とうふ	こめ でんぶん こま	あぶら こま ごまあぶら	さとう	なす しいたけ にんにく こまつな	にんじん たまねぎ しょうが きゅうり	たけのこ ねぎ にら とうもろこし	587 26.5
3(火)	☆	ジャンバラヤ 		てづくりアメリカンドッグ わふうサラダ アメリカの料理のメニュー	ぎゅうにゅう あさり フラン克福ルト	とりにく わかめ	ハム	こめ マーガリン こめこ	あぶら こめこ	さとう	たまねぎ トマト キャベツ	あおピーマン にんじん だいこん	にんにく たいこん	598 22.3
4(水)	☆	ごはん 		チキンカレー ひじきのマリネ アップルシャーベット	ぎゅうにゅう とりにく ひじき			こめ じゃがいも	あぶら	さとう	にんじん にんにく きゅうり	たまねぎ しょうが だいこん	マッシュルーム トマト りんご	575 19.2
5(木)	○	かやくごはん★ 		たこメンチ かみなりじる◆ 「かやくご飯」大阪府の郷土料理	ぎゅうにゅう ぶたにく たら	とうふ あぶらあげ みそ	とりにく たこ	こめ じゃがいも	あぶら こむぎこ	さとう	にんじん しいたけ だいこん ねぎ	ごぼう キャベツ なす	こんにやく しょうが こまつな	590 26.7
6(金)	☆	まるパン 	イチゴ ジョア	ハンバーグバーベキューソース かぼちゅのポタージュ コールスローサラダ	いちごジョア ハム なまクリーム	とりにく しほはなまめ ぎゅうにゅう	ぶたにく	まるパン じゃがいも こめこ	あぶら でんぶん マーガリン	さとう	たまねぎ あおピーマン かぼちゅ とうもろこし	トマト にんにく キャベツ にんじん	きゅうり りんごソース にんじん	582 23.7
9(月)	☆	ちゅうかどん (ごはん) 		はるさめサラダ なし◆	ぎゅうにゅう うすらたまご	ぶたにく	なると	こめ はるさめ ごまあぶら	あぶら でんぶん	さとう	しょうが にんじん もやし	たまねぎ チンゲンサイ きゅうり なし	はくさい きくらげ ほうれんそう	572 23.1
10(火)	○	ごはん 		とびうおのフライ あすかじる★ ぶりかけ 「飛鳥汁」奈良県の郷土料理	ぎゅうにゅう とうふ	トビウオ みそ	とりにく わかめ	こめ さつまいも	あぶら でんぶん	こむぎこ	だいこん にんじん	こんにやく しいたけ	こまつな ねぎ	588 24.4
11(水)	○	おろしうどん (じこなうどん) 		さつまいものてんぷら◆ こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう わかめ	とりにく	あぶらあげ	じこなうどん さつまいも ごまあぶら	あぶら こむぎこ	さとう	なす にんじん こまつな	たまねぎ しょうが きゅうり	だいこん ねぎ とうもろこし	565 21.6
12(木)	☆	ごもくチャーハン 		はるまき ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	ぶたにく	たまご	こめ こむぎこ	あぶら こま	さとう	にんじん あおピーマン ほうれんそう とうもろこし	たまねぎ たけのこ きゅうり	ねぎ キャベツ もやし	600 19.1
13(金)	○	ゆかりごはん 		にくどうふ★ いそがあえ 「肉どうふ」京都府の郷土料理	ぎゅうにゅう のり	ぶたにく	とうふ	こめ こま	あぶら	さとう	ゆかり しらたき しょうが	たまねぎ えのきたけ こまつな	にんじん ねぎ もやし	612 24.0
17(火)	○	さつまいもごはん◎ 		さんまのかばやし◆ つきみだんこじる◎ 十五夜のメニュー	ぎゅうにゅう あぶらあげ	さんま	とりにく	こめ さつまいも さといも	あぶら でんぶん	さとう	にんじん えのきたけ	だいこん ねぎ	ほうれんそう	642 22.3
18(水)	フ ォ ー ク	インディアンスパゲッティ 		あおのりポテト おつきみクレープ(さつまいも)	ぎゅうにゅう チーズ	ぶたにく とうにゅう	だいす あおのり	スパゲッティ じゃがいも でんぶん	あぶら さつまいも こむぎこ	さとう	にんじん にんにく	たまねぎ あおピーマン	マッシュルーム	629 27.3
19(木)	○	くきわかめごはん 		かしのすき焼き★ なめだけあえ 「かしのすき焼き」奈良県の郷土料理	ぎゅうにゅう やきどうふ	とりにく	くきわかめ うすらたまご	こめ こま	あぶら	さとう	にんじん しめじ こまつな	はくさい しらたき キャベツ	えのきたけ ねぎ もやし	595 28.2
20(金)	☆	キムたまどん (ごはん) 		しゃりしゃりだいがく れいとうみかん	ぎゅうにゅう だいす	ぶたにく	たまご	こめ さつまいも こま	あぶら でんぶん	さとう	しょうが たまねぎ にら	にんにく たけのこ ねぎ	にんじん はくさいキムチ みかん	673 26.2
24(火)	○	ごはん 		さばのやくみソースがけ よしのじる★ やきのり 「吉野汁」奈良県の郷土料理	ぎゅうにゅう とうふ	さば のり	とりにく	こめ さといも	あぶら でんぶん	さとう	ねぎ だいこん	しょうが えのきたけ	にんにく こまつな	595 26.0
25(水)	○	ごはん 		ぶたにくとなまあげのみそに くきわかめのピリからあえ	ぎゅうにゅう くきわかめ	なまあげ みそ	ぶたにく	こめ こま	あぶら ごまあぶら	さとう	たまねぎ ねぎ もやし	にんじん さいやいんげん えのきたけ	たけのこ しょうが きゅうり	619 24.4
26(木)	☆	わふうピラフ 		さけのレモンバターふうみ◆ ポテトサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー		さけ	こめ じゃがいも マーガリン	あぶら でんぶん マヨネーズ	さとう	たまねぎ マッシュルーム きゅうり	しめじ ほうれんそう とうもろこし	たもぎたけ にんじん レモン	580 24.4
27(金)	○	タンメン (ホツちゅうかめん) 		にらまんじゅう きりほしだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう きりほしだいこん	ぶたにく	なると	ホツちゅうかめん こむぎこ ごまあぶら	あぶら でんぶん	さとう	しょうが きくらげ にら	にんじん ねぎ しいたけ きゅうり	キャベツ チンゲンサイ ほうれんそう もやし	574 22.6
30(月)	☆	こくとうロール 		ラビオリのラザニアふう ほうれんそうのサラダ おつきさまのゼリー	ぎゅうにゅう チーズ	ぶたにく	ベーコン	こくとうロール こむぎこ	あぶら マヨネーズ	さとう	たまねぎ トマト キャベツ みかん	マッシュルーム にんにく にんじん	なす ほうれんそう とうもろこし	587 22.7

※価格や出荷状況により、使用食材が変更になることがあります。
 ※マーガリンは、乳不使用のものを使用しています。
 ※マヨネーズは、卵・乳不使用のものを使用しています。

【★今月の郷土料理(近畿地方) ◆旬の食材 ◎行事食】
 ・9月2日(月)、9日(月)は、馬宮米部会、20日(金)、25日(水)は原田農園で生産された新米のコシヒカリになります。