



日	曜	こ ん だ て	お も な 食 品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
8・31	(水)	ターメリックライス	米 むぎ 米サラダ油 たまねぎ クミンシード ターメリック 塩 こしょう	637	25.1
		ドライカレー	ふた肉 米サラダ油 薄力粉 たまねぎ にんにく しょうが にんじん 青ピーマン トマトジュース ぶどう酒 トマトケチャップ トマトピューレ しょうゆ カレー粉 塩 ウスターソース 中濃ソース		
		グリーンサラダ	キャベツ きゅうり えだまめ レモン汁 米サラダ油 穀物酢 塩 こしょう 粒マスタード		
9・1	(木)	五目ご飯	とり肉 あぶらあげ 米 むぎ 米サラダ油 こんにゃく 三温糖 にんじん ごぼう 清酒 みりん しょうゆ	536	28.9
		鮭のホイル焼き	さけ にんじん たまねぎ えのきたけ 青ピーマン 塩 こしょう しょうゆ		
		すまし汁	とうふ えのきたけ ねぎ こまつな 清酒 しょうゆ 塩		
2	(金)	りんごジュース	りんごジュース	602	23.4
		なす入りミートソーススパゲティ	ふた肉 チーズ スパゲティ 米サラダ油 薄力粉 たまねぎ セロリー にんにく しょうが にんじん なす 精製塩 ぶどう酒 塩 こしょう トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース 中濃ソース		
		こんにゃくサラダ	サラダこんにゃく ごま油 米サラダ油 にんじん キャベツ きゅうり 塩 こしょう 穀物酢 しょうゆ		
5	(月)	ジョア(白ぶどう)	ジョア(白ぶどう)	569	18.4
		麦ごはん	米 むぎ 米サラダ油 清酒		
		ハッシュドポーク	ふた肉 米サラダ油 薄力粉 さとう 三温糖 にんにく たまねぎ ぶなしめじ トマトジュース 塩 こしょう パプリカ粉 ぶどう酒 しょうゆ ウスターソース 中濃ソース トマトケチャップ トマトピューレ		
6	(火)	キャベツとコーンのサラダ	キャベツ きゅうり にんじん スイートコーン レモン汁 米サラダ油 穀物酢 塩 こしょう	587	23.3
		ホットドック	ウインナー コッパン 米サラダ油 たまねぎ キャベツ 塩 こしょう トマトケチャップ トマトピューレ		
		コーンスープ	ベーコン 生クリーム 牛乳 コーンクリーム 米サラダ油 バター 薄力粉 たまねぎ スイートコーン 塩 こしょう 粉パセリ		
7	(水)	豆ハムサラダ	ハム 米サラダ油 たまねぎ キャベツ えだまめ にんじん こしょう 塩 穀物酢 しょうゆ 粒マスタード	585	24.1
		ねぎチャーシュー麺	やきふた 蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 しょうゆ 清酒 みりん トウバンジャン にんにく しょうが にんじん もやし チンゲンサイ ねぎ		
		手作り春巻き	ふた肉 ごま油 米サラダ油 春巻きの皮 薄力粉 にんじん ねぎ 干しいたけ たけのこ たら 塩 こしょう しょうゆ		
8	(木)	プチトマト	ミニトマト	588	25.1
		麦ごはん	米 むぎ 米サラダ油 清酒		
		四川豆腐	ふた肉 とうふ 三温糖 でん粉 ごま油 しょうが にんにく ねぎ 干しいたけ にんじん たら 清酒 トウバンジャン しょうゆ てんめんジャン		
9	(金)	きゅうりの中華和え	きゅうり こんにゃく 清酒 塩 しょうゆ ごま油 七味とうがらし	594	19.9
		鮭ちらし寿司	あぶらあげ 鮭フレーク 刻みのり 米 むぎ さとう 三温糖 ごま 干しいたけ にんじん たけのこ かんぴょう 清酒 穀物酢 塩 しょうゆ みりん		
		月見(かぼちゃもち)スープ	とり肉 でん粉 おじゃもちボール(かぼちゃ) 干しいたけ にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな 清酒 塩 みりん みそ		
12	(月)	みかんゼリー	ゼラチン さとう みかんジュース 粉かんてん	622	19.3
		カレーピラフ	米 むぎ 米サラダ油 バター ウインナー たまねぎ にんじん マッシュルーム 粉パセリ 塩 こしょう しょうゆ カレー粉		
		ABCスープ	ベーコン 米サラダ油 マカロニ たまねぎ にんじん キャベツ スイートコーン 粉パセリ 塩 こしょう しょうゆ ぶどう酒		
13	(火)	ヨーグルト和え	プレーンヨーグルト バイン缶 黄桃缶 みかん缶	615	27.7
		スパゲッティーナポリタン	ウインナー チーズ スパゲティ オリーブ油 バター マッシュルーム たまねぎ にんじん 青ピーマン 精製塩 トマトケチャップ トマトピューレ 中濃ソース 塩 こしょう		
		チキンサラダ	とり肉 三温糖 米サラダ油 ごま にんじん きゅうり キャベツ 塩 こしょう 清酒 しょうゆ 穀物酢		
14	(水)	鶏ねぎごぼう丼	米 むぎ 米サラダ油 三温糖 とり肉 ごぼう ねぎ 清酒 しょうゆ 七味とうがらし	553	25.9
		貝だくさん汁	とうふ あぶらあげ みそ ねぎ にんじん だいこん こまつな		
		黒パン	黒パン		
15	(木)	白身魚のマリネ風	メルルーサ 薄力粉 なたね油 米サラダ油 たまねぎ にんじん トマト 塩 こしょう 粉パセリ 穀物酢	558	26.3
		きゃべつのスープ	ふた肉 米サラダ油 じゃがいも マカロニ にんじん キャベツ スイートコーン 塩 こしょう しょうゆ		
		大豆入りひじきごはん	とり肉 だいす あぶらあげ 米 むぎ こんにゃく 米サラダ油 三温糖 清酒 ひじき にんじん 塩 しょうゆ 清酒		
16	(金)	和風ハンバーグ	ふた肉 押し豆腐 鶏卵 ねぎ しょうが 切干大根 だいこん こねぎ でん粉 塩 こしょう みりん しょうゆ	609	30
		ツナの和え物	ツナ こんぶ さとう 切干大根 ごま油 しょうゆ きゅうり キャベツ にんじん 穀物酢 七味とうがらし		
		豚肉ともやしのあんかけ焼きそば	ふた肉 蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 三温糖 でん粉 しょうが にんにく 干しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ もやし はくさい チンゲンサイ しょうゆ 清酒 塩 こしょう 穀物酢		
20	(火)	黄桃とヨーグルトのケーキ	鶏卵 プレーンヨーグルト バター 三温糖 薄力粉 黄桃缶 ベーキングパウダー	638	24.1
		チキンライス	とり肉 米 むぎ 米サラダ油 バター たまねぎ にんじん マッシュルーム 塩 パプリカ粉 トマトケチャップ こしょう		
		ミラノ風野菜スープ	ベーコン マカロニ じゃがいも オリーブ油 にんじん たまねぎ スキニーニ セロリー キャベツ トマト 塩 こしょう		
21	(水)	りんごゼリー	ゼラチン さとう りんごジュース 粉かんてん	589	23.6
		ガーリックトースト	食パン バター オリーブ油 にんにく 塩 粉パセリ		
		さつまいものシチュー	とり肉 生クリーム 牛乳 さつまいも 米サラダ油 薄力粉 たまねぎ にんじん チンゲンサイ 塩 こしょう ぶどう酒		
22	(木)	ツナサラダ	ツナ 三温糖 にんじん 水菜 キャベツ こしょう しょうゆ 穀物酢	597	23.6
		抹茶ミルク揚げパン	脱脂粉乳 ツイストパン なたね油 さとう 抹茶		
		ワンタンスープ	とり肉 米サラダ油 ウェーブワンタン ごま油 にんじん もやし ねぎ こまつな 清酒 塩 しょうゆ こしょう		
26	(月)	梨	なし	544	20.2
		キムチチャーハン	ふた肉 鶏卵 米 むぎ 米サラダ油 ごま油 キムチ たら 清酒 しょうゆ 塩		
		春雨スープ	とり肉 ごま油 はるさめ にんじん 干しいたけ たけのこ もやし はくさい ねぎ こまつな 清酒 しょうゆ 塩 こしょう		
27	(火)	ヨーグルト	ヨーグルト	568	24.5
		鶏南蛮うどん	とり肉 あぶらあげ 冷凍うどん 米サラダ油 でん粉 にんじん たまねぎ ねぎ 清酒 みりん しょうゆ 塩 七味とうがらし		
		かぶときゅうりの和え物	にんじん かぶ きゅうり 三温糖 ごま油 塩 しょうゆ 七味とうがらし		
28	(水)	大学芋	さつまいも なたね油 三温糖 水あめ ごま 穀物酢 しょうゆ 清酒	631	21.6
		さんまご飯	さんま 米 むぎ 薄力粉 でん粉 米サラダ油 なたね油 三温糖 ごま しょうが こねぎ 清酒 みりん しょうゆ		
		大根ときゅうりのハリハリ漬	三温糖 切干大根 きゅうり にんじん しょうゆ 塩 穀物酢		
29	(木)	冬瓜の味噌汁	なまあげ みそ とうがん ねぎ こまつな	602	20.1
		ひき肉ときのこのカレー	とり肉 米 むぎ 米サラダ油 薄力粉 しょうが にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ えのきたけ エリンギ マッシュルーム 清酒 カレー粉 ぶどう酒 塩 こしょう ウスターソース 中濃ソース しょうゆ トマトケチャップ		
		よくばりサラダ	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ 切干大根 ひじき 三温糖 米サラダ油 しょうゆ 穀物酢 塩 こしょう		
30	(金)			563	20.1

※献立は、新型コロナウイルス感染対策の措置等により変更することがあります。

2学期になりましたが、まだ残暑が厳しい日が続いています。生活のリズムをとるためにも、早起きをして朝の光を浴び、しっかりと朝ごはんを食べることが大切です。また、夜は早めに寝るよう心がけて、十分な睡眠をとることが、健康な体や脳の発達に重要なので、実践してみましょう。

食欲の秋を堪能しよう！ 〇〇の秋という言葉はいくつかありますが、もっとも人気があるのはやはり「食欲の秋」です。9月に入るとたくさんの食材が旬を迎え、秋の味覚が楽しみになりますね。季節の変わり目であるこの時期は、免疫力の強化に期待できる旬の食材を積極的に摂りたいところです。今回は、9月に旬を迎える魚や野菜、果物をご紹介します。カワオ・サンマ・アサリ・かぼちゃ・里芋・糖芋・銀杏・梨になります。9月は季節の変わり目ということもあり、気温が大きく変化してしまったり、風邪をひいてしまったり、気分が優れなかったりといったことが多いかもしれませんが、朝夕の気温は下がってきますが、日中は30℃を超える日も多いため、夏バテや熱中症にもまだまだ注意が必要な時期です。