



日	曜	こんだて	おもな食品	1人あたり (kcal)	1人あたり (g)	
1	水	牛乳	ターメリックライス	米サラダ油 米 むぎ たまねぎ クミンシード ターメリック 食塩 こしょう	669	25.4
			ドライカレー	ぶた肉 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 食塩 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 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 穀物酢 米サラダ油 食塩 こしょう 粒マスタード		
2	木	牛乳	大豆入り ひじきごはん	米 むぎ 米サラダ油 三温糖 ひじき とり肉 だいず あぶらあげ こんにゃく にんじん 食塩 しょうゆ 清酒	531	29.6
			赤魚のホイル焼き	メルルーサ たまねぎ えのきたけ 青ピーマン 食塩 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 食塩 しょうゆ 清酒		
3	金	牛乳	あんかけ焼きそば	蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 さとう でん粉 ぶた肉 うすら卵 えび しょうが にんにく 干しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ もやし 清酒 食塩 こしょう しょうゆ 穀物酢 キャベツ	688	26.7
			リンゴと ヨーグルトのケーキ	鶏卵 プレーンヨーグルト 三温糖 薄力粉 りんご レモン汁 ベーキングパウダー シナモン		
6	月	牛乳	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 食塩 パプリカ粉 トマトケチャップ こしょう	584	22.8
			ABCスープ	ベーコン マカロニ たまねぎ にんじん キャベツ スイートコーン 食塩 こしょう ぶどう酒 しょうゆ 粉パセリ		
			冷凍みかん	みかん		
7	火	牛乳	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 食塩 唐辛子	583	18.4
			大学芋	さつまいも なたね油 三温糖 ごま みりん しょうゆ		
8	水	牛乳	メンチカツバーガー	ぶた肉 高野豆腐 鶏卵 子供パン 米サラダ油 パン粉 薄力粉 なたね油 たまねぎ 切干し大根 キャベツ 食塩 こしょう 中濃ソース	627	25.9
			野菜スープ	ベーコン じゃがいも たまねぎ キャベツ にんじん 粉パセリ 食塩 こしょう		
9	木	牛乳	キムチ チャーハン	ぶた肉 鶏卵 ごま油 米 むぎ 米サラダ油 キムチ にら 清酒 食塩 しょうゆ	661	24.5
			焼肉サラダ	ぶた肉 米サラダ油 ごま油 こんにゃく こまつな きゅうり だいこん にんじん 清酒 食塩 しょうゆ 穀物酢 こしょう		
			杏仁豆腐	新やわらか豆乳デザート さとう 黄桃缶 パイン缶 りんご缶 ラム		
10	金	牛乳	わかめごはん	わかめ 米 むぎ 米サラダ油 清酒	627	24.6
			かんぱちの ピリ辛揚げ	かんぱち でん粉 なたね油 ごま油 三温糖 清酒 しょうゆ みりん トウバンジャン		
			切り干し 大根の煮付け	さつまいも 米サラダ油 三温糖 切干し大根 にんじん 清酒 しょうゆ みりん		
			みそ汁	あぶらあげ だいこん こまつな みそ		
13	月	牛乳	はちみつパン	はちみつパン	656	26.3
			ポークビーンズ	ぶた肉 だいず 米サラダ油 じゃがいも バター 薄力粉 三温糖 しょうが にんにく たまねぎ にんじん ぶどう酒 食塩 こしょう トマトケチャップ トマトピューレ		
			人参 ドレッシングサラダ	オリーブ油 米サラダ油 さとう たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり じゃがいも しょうゆ 穀物酢 みりん		
14	火	牛乳	おかか入り 炊き込みご飯	あぶらあげ かつおぶし ちりめんじゃこ 米 むぎ 米サラダ油 ごま にんじん 清酒 みりん しょうゆ	622	30.9
			さくさくとり天	とり肉 鶏卵 薄力粉 でん粉 なたね油 にんにく しょうが 清酒 食塩 しょうゆ		
			辛子和え	こまつな もやし にんじん しょうゆ 洋からし		
15	水	牛乳	スパゲティミート ビーンズソース	ぶた肉 だいず チーズ スパゲティ 米サラダ油 薄力粉 しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリ 食塩 ぶどう酒 トマトピューレ トマトケチャップ 中濃ソース ウスターソース 塩 こしょう しょうゆ	683	29.7
			ゴマドレサラダ	切干し大根 キャベツ きゅうり にんじん さとう ごま 米サラダ油 塩 こしょう しょうゆ 穀物酢		



日	曜	こんだて	おもな食品	1人分 - (kcal)	1人分 質 (g)
16	木	さんまご飯	さんま 米 むぎ 薄力粉 でん粉 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	638	21.1
		大根ときゅうりのハリハリ漬け	切干し大根 きゅうり にんじん 三温糖 食塩 穀物酢 しょうゆ		
		キャベツと厚揚げの味噌汁	なまあげ キャベツ ねぎ こまつな みそ		
17	金	麦ごはん	米 むぎ 米サラダ油 清酒	611	21.7
		高野豆腐とじゃがいもの煮物	高野豆腐 でん粉 なたね油 じゃがいも 三温糖 にんじん たまねぎ しらたき 清酒 しょうゆ みりん		
		ツナの和え物	ツナ 糸こんにふ ごま油 さとう 切干し大根 きゅうり キャベツ しょうゆ 穀物酢 唐辛子		
21	火	里芋ごはん	あぶらあげ 米 米サラダ油 三温糖 さといも にんじん ぶなしめじ 清酒 食塩 しょうゆ	718	24
		さけのレモンソースがけ	さけ でん粉 薄力粉 なたね油 米サラダ油 三温糖 レモン汁 粉パセリ 食塩 しょうゆ ぶどう酒 穀物酢 こしょう		
		ごまだれ団子	白玉もち ごま さとう しょうゆ みそ		
22	水	焼きそば	ぶた肉 あおりのり 蒸し中華めん 米サラダ油 キャベツ もやし にんじん たまねぎ ウスターソース 中濃ソース 食塩 こしょう	555	21.9
		ヨーグルト和え	プレーンヨーグルト パイン缶 黄桃缶 みかん缶 りんご缶		
24	金	ジョア(白ぶどう)	ジョア	648	27.7
		黒パン	黒パン		
		こまつなとペンネのグラタン	ベーコン とり肉 牛乳 生クリーム 粉チーズ シュレットチーズ 米サラダ油 バター 薄力粉 マカロニ たまねぎ こまつな 食塩 こしょう ぶどう酒		
		冷凍みかん	みかん		
27	月	ココア揚げパン	ツイストパン なたね油 ココア 三温糖	684	21
		コーンクリームスープ	牛乳 生クリーム 米サラダ油 薄力粉 バター たまねぎ にんじん スイートコーン クリームコーン ぶどう酒 食塩 こしょう 粉パセリ		
		チキンサラダ	とり肉 ごま きゅうり キャベツ にんじん 米サラダ油 三温糖 食塩 こしょう 清酒 しょうゆ 穀物酢		
28	火	おかめうどん	とり肉 あぶらあげ かまぼこ 冷凍うどん 干しいたけ ねぎ にんじん しょうゆ 食塩	650	28.6
		秋のかき揚げ	ちりめんじゃこ 鶏卵 さつまいも 薄力粉 なたね油 にんじん たまねぎ こぼろ 食塩 ベーキングパウダー		
		ミニトマト	ミニトマト		
29	水	麦ごはん	米 むぎ 米サラダ油 清酒	593	22.7
		イカのカリン揚げ	いか でん粉 なたね油 しょうが しょうゆ 清酒		
		磯の香和え	のり こまつな もやし にんじん しょうゆ 清酒 みりん		
		貝たくさんみそ汁	とうふ じゃがいも にんじん だいこん こまつな 米サラダ油 みそ		
30	木	麦ごはん	米 むぎ 米サラダ油 清酒	668	21.2
		ハッシュドポーク	ぶた肉 薄力粉 さとう 三温糖 たまねぎ にんにく ぶなしめじ トマトジュース 食塩 こしょう パプリカ粉 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		
		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 塩 こしょう 酢		

※献立は、新形コロナ感染対策の措置により変更することがあります。

新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。生活リズムを整えるためには、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に心がけて、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。

はや起き… はや起きをして朝の光を浴びると、体内時計がきちんと働き、24時間の周期に調整されます。朝寝坊をしていると、リズムがくずれてしまいます。
朝ごはん… 朝ごはらは、元気に1日をスタートさせるために、とても大切な食事です。内容も、ごはんだけやパンだけではなく、卵料理などの主菜や野菜料理など副菜も食べるようにしましょう。



はや寝… 睡眠中には、成長ホルモンの分泌や記憶の整理などが行われます。夜遅くまで起きていると睡眠不足になり、翌日の体調にも影響します。十分な睡眠時間をとるためにもはや寝が大切です。

9月1日は防災の日

食料の備蓄は定期的に確認しましょう

災害に備えて食料を備蓄することはとても大切です。備蓄品は定期的に確認しましょう。缶詰、レトルト食品など備蓄しておき、賞味期限をみながらふだんの生活で食べて、買い足すようにすると無理なく備蓄できます。



9月20日は敬老の日

平均寿命の上位県の方が健康のために心がけていることとして、「栄養バランスのとれた食事」、「十分な睡眠、休養」、「体を動かす(散歩やスポーツ)」と続きます。私たちの生活や食生活を見直すきっかけになりそうですね。

