



# 令和2年8・9月こんだて表



# はや 早ね・はや 早おき・あき 朝ごはん

日付	献立名	はいぜんのしかた	あかのなかま 血や筋肉・骨などの 体をつくるための	きのなかま 熱や力のもとになる ための	みどりのなかま 体の調子をととのえる ための	エネルギー たんぱく質 脂質
24 月	ソフトメン ミートソース 和風サラダ(和風) ガリガリ君ソーダ 牛乳	ガリガリ君ソーダ ソフトメン 和風サラダ ミートソース	牛ひき肉 豚ひき肉 ぎゅうにゅう みそ	こむぎご ソフトめん 砂糖 あぶら ガリガリ君ソーダ	キャベツ たまねぎ トマト缶 みつば マッシュルーム にんじん もやし	642kcal 23.4g 18.2g
25 火	麦ごはん 鶏肉の照り焼き ゆかりあえ 大根のみそ汁 牛乳	麦ごはん 鶏肉の照り焼き ゆかりあえ 大根のみそ汁	あぶらあげ 鶏もも肉 ぎゅうにゅう みそ	むぎ こめ 三温糖	かぼちゃ まつな ゆかり にんじん みつば だいこん はくさい	520kcal 24.9g 12.4g
26 水	麦ごはん いわしの梅煮 切干大根の煮物 すまし汁 牛乳	麦ごはん いわしの梅煮 切り干し大根の煮物 すまし汁	とうふ かまぼこ ぎゅうにゅう いわしの梅煮	むぎ こめ 砂糖 あぶら	えだまめ 切干大根 にんじん ほうれんそう しいたけ	586kcal 26.3g 17.4g
27 木	パンキン食パン ハムチーズフライ シーザーサラダ ミートボールスープ のむヨーグルト	パンキン食パン ハムチーズフライ シーザーサラダ ミートボールスープ のむヨーグルト	ハム ミートボール ハムチーズフライ のむヨーグルト	小麦粉 砂糖 あぶら マーガリン ドレッシング	かぼちゃ キャベツ たまねぎ パセリ みつば にんじん	682kcal 23.8g 20.5g
28 金	味付けコッペパン ポークビーンズ ひじきサラダ スイカ 牛乳	味付けコッペパン ポークビーンズ ひじき サラダ スイカ	だいず ひじき 豚もも肉 ぎゅうにゅう	小麦粉 じゃがいも 砂糖 マーガリン ドレッシング あぶら	キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー すいか たまねぎ にんじん	633kcal 23.1g 19.5g
31 月	麦ごはん 和風ハンバーグ ゆでとうもろこし わかめのみそ汁 牛乳	麦ごはん 和風ハンバーグ ゆでとうもろこし わかめのみそ汁	あぶらあげ わかめ 豆腐ハンバーグ ぎゅうにゅう みそ	むぎ こめ でんぷん	たまねぎ コーン にんじん ぶなしめじ しょうが しいたけ	593kcal 24.4g 14.9g
1 火	【防災の日献立】 救急カレー りんご 牛乳	救急カレー りんご	ぎゅうにゅう	こめ	りんご じゃがいも にんじん たまねぎ しめじ コーン	598kcal 10.8g 22.5g
2 水	麦ごはん 信田煮 かつおあえ きのこのみそ汁 さけふりかけ 牛乳	麦ごはん 信田煮 かつおあえ きのこのみそ汁 さけふりかけ	しのだに 花かつお ぎゅうにゅう みそ	むぎ こめ 砂糖	たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう ぶなしめじ もやし まいたけ	538kcal 21.6g 13.8g
3 木	黒糖コッペパン アジフライ 野菜サラダ ミネストローネ 牛乳	黒糖コッペパン アジフライ 野菜サラダ ミネストローネ	あじフライ ハム ベーコン ぎゅうにゅう	小麦粉 じゃがいも 砂糖 マーガリン ドレッシング あぶら	さやいんげん キャベツ セロリー トマト缶 にんじん たまねぎ みつば	622kcal 19.7g 22.9g
4 金	食パン ウィンナーポテト焼き 中華スープ ブルーベリージャム 牛乳	食パン ウィンナー ポテト焼き 中華スープ ブルーベリージャム	ミニウィンナー うすたまご ぎゅうにゅう 粉チーズ	小麦粉 うすたまご 砂糖 マーガリン ブルーベリージャム	チンゲンサイ にんじん パセリ エリンギ	662kcal 25.0g 24.8g
7 月	麦ごはん 鶏肉の生姜焼き ごまあえ さつま汁 牛乳	麦ごはん 鶏肉の生姜焼き ごまあえ さつま汁	あぶらあげ 鶏もも肉 ぎゅうにゅう みそ	むぎ こめ さつまいも ごま	たまつな たまねぎ にんじん はくさい しょうが はねぎ	559kcal 26.3g 14.3g
8 火	きのこごはん 炒り豆腐 酢の物 味付けのり 牛乳	きのこごはん 炒り豆腐 酢の物 味付けのり	とうふ 味付けのり さつまあげ 鶏もも肉 卵 ぎゅうにゅう	むぎ こめ 砂糖 あぶら	こんにゃく むきえだまめ キャベツ にんじん もやし しいたけ コーン はねぎ	580kcal 29.4g 18.8g
9 水	麦ごはん 鯖の塩焼き 里芋のそぼろ煮 すまし汁 牛乳	麦ごはん 鯖の塩焼き 里芋のそぼろ煮 すまし汁	厚揚げ 鯖 豚ひき肉 ぎゅうにゅう	むぎ こめ 里芋 砂糖 でんぷん あぶら	糸こんにゃく さやいんげん だいこん たまねぎ ほうれんそう にんじん	728kcal 36.0g 25.6g

日付	献立名	はいぜんのしかた	あかのなかま 血や筋肉・骨などの 体をつくるための	きのなかま 熱や力のもとになる ための	みどりのなかま 体の調子をととのえる ための	エネルギー たんぱく質 脂質
10 木	揚げパン 豚肉のカレーソテー レタススープ 牛乳	揚げパン 豚肉のカレーソテー レタススープ	きな粉 豚もも肉 ぎゅうにゅう	米粉 砂糖 あぶら	キャベツ こまつな だいこん コーン にんじん レタス	809kcal 30.2g 20.4g
11 金	味付け食パン ポトフ カミカミあえ フレンチスレープ 牛乳	味付け食パン ポトフ カミカミあえ フレンチスレープ	鶏もも肉 ミニウィンナー ぎゅうにゅう	小麦粉 じゃがいも 砂糖 マーガリン ドレッシング あぶら	つぼつけ たまねぎ もやし にんじん ブロッコリー ほうれんそう	730kcal 27.1g 22.6g
14 月	中華めん しょうゆラーメン 焼きぎょうざ フレンチサラダ 牛乳	中華めん しょうゆラーメン 焼きぎょうざ フレンチサラダ	なると 豚もも肉 ぎょうざ ぎゅうにゅう	中華めん ごまあぶら ドレッシング	キャベツ きゅうり たまねぎ チンゲンサイ コーン にんじん	581kcal 22.5g 19.6g
15 火	親子丼 マカロニサラダ のむヨーグルト	親子丼 マカロニ サラダ のむヨーグルト	かまぼこ 鶏もも肉 たまご のむヨーグルト	むぎ マカロニ こめ 砂糖 マーガリン マヨネーズ あぶら	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん はねぎ しいたけ	601kcal 22.6g 14.8g
16 水	麦ごはん すき焼き風煮 ゆかりあえ さくらんぼゼリー 牛乳	麦ごはん すき焼き風煮 ゆかりあえ さくらんぼゼリー	焼き豆腐 牛もも肉 ぎゅうにゅう	むぎ こめ じゃがいも 砂糖 あぶら さくらんぼゼリー	糸こんにゃく ごぼう ゆかり たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう はねぎ	609kcal 20.6g 15.1g
17 木	味付けコッペパン タンドリーチキン ゆでブロッコリー オニオンスープ 牛乳	味付けコッペパン タンドリーチキン ゆでブロッコリー オニオンスープ	ベーコン 鶏もも肉 ぎゅうにゅう ヨーグルト	小麦粉 砂糖 あぶら マーガリン	たまねぎ にんじん パセリ ブロッコリー	538kcal 26.1g 16.9g
18 金	キャロット食パン 鮭の塩焼き 野菜ソテー 大根のスープ 牛乳	キャロット食パン 鮭の塩焼き 野菜ソテー 大根のスープ	鮭 ウィンナー ぎゅうにゅう	小麦粉 砂糖 あぶら マーガリン	キャベツ だいこん チンゲンサイ コーン にんじん ピーマン エリン	622kcal 27.9g 22.0g
23 水	麦ごはん とよさとカレー 福神漬け 彩り和え スクールヨーグルト 牛乳	麦ごはん とよさとカレー 福神漬け 彩り和え スクールヨーグルト	豚もも肉 ぎゅうにゅう	むぎ こめ じゃがいも あぶら カレールウ	かぼちゃ ぶくじんづけ たまねぎ もやし にんじん ほうれんそう	720kcal 24.3g 19.5g
24 木	バターリッチ食パン 鶏肉のマーマレード焼き 野菜サラダ 春雨スープ 牛乳	バターリッチ食パン 鶏肉のマーマレード焼き 野菜サラダ 春雨スープ	ハム 鶏もも肉 ぎゅうにゅう	小麦粉 春雨 砂糖 マーマレード マーガリン ドレッシング	キャベツ きゅうり チンゲンサイ コーン にんじん みつば しいたけ	655kcal 27.0g 23.9g
25 金	パンキンコッペパン ミートボール ケチャップあえ 野菜スープ 牛乳	パンキンコッペパン ミートボール ケチャップあえ 野菜スープ	ミートボール ぎゅうにゅう	小麦粉 じゃがいも 砂糖 あぶら マーガリン	さやいんげん かぼちゃ たまねぎ にんじん ほうれんそう なし	665kcal 23.1g 20.1g
28 月	麦ごはん 八宝菜 ポークしゅうまい もやしのナムル 牛乳	麦ごはん 八宝菜 ポークしゅうまい もやしのナムル	豚もも肉 ポークしゅうまい うすたまご ぎゅうにゅう	むぎ でんぷん 砂糖 ごま ごまあぶら こめ	こまつな たけのこ たまねぎ しいたけ チンゲンサイ ヤングコーン もやし はねぎ	615kcal 24.4g 19.8g
29 火	ゆかりごはん 白身魚のハーブ焼き 切干大根サラダ 厚揚げのみそ汁 牛乳	ゆかりごはん 白身魚のハーブ焼き 切干大根サラダ 厚揚げのみそ汁	厚揚げ メルルーサー ぎゅうにゅう みそ ハム	むぎ こめ 砂糖	きゅうり ゆかり 切干大根 なす にんじん はねぎ	469kcal 16.8g 11.6g
30 水	麦ごはん 鶏肉の唐揚げ ひじきのいり煮 わかめのみそ汁 牛乳	麦ごはん 鶏肉の唐揚げ ひじきのいり煮 わかめのみそ汁	あぶらあげ ひじき わかめ ちくわ 鶏もも肉 ぎゅうにゅう みそ	むぎ こめ でんぷん 三温糖 あぶら	こんにゃく むきえだまめ たまねぎ にんじん しいたけ	643kcal 26.7g 19.0g