



8・9月 献立表



日	献立・配膳図					使用材料名			日	献立・配膳図					使用材料名													
8/28	水	冷やし中華 ポイル野菜 鶏糸卵	冷凍みかん にらまんじゅう 2個	1食中華麺 1食中華スープ	赤 黄 緑	(にらまんじゅう)・ハム・(鶏糸卵)牛乳 中華麺・冷やし中華スープ 菜種油 胡瓜・キャベツ・人参・みかん	835	24.6	32.6	112.1	300	1.9	5.2	4.8	12	木	キャベツ即席漬 ソーストンカツ	和風 ミネストローネ	赤 黄 緑	(トンカツ)・塩昆布・鶏肉・牛乳 米・薩摩芋・ウスターソース・菜種油 キャベツ・人参・法蓮草・玉葱・大根 しめじ	785	25.6	22.6	122.6	342	3.1	4.4	1.5
8/29	木	法蓮草 サラダ	鶏肉と 根菜の ピリ辛炒め	ホキの 照焼	赤 黄 緑	ホキ・鶏肉・ツナ・味噌・牛乳 米・じゃが芋・ドレッシング 蒲焼のタレ・ごま油 法蓮草・コン・切干大根・玉葱・大根 キャベツ・人参・牛蒡・生姜・ニンニク	769	34.4	22.2	111.5	330	2.5	5	1.7	13	金	野菜カレー炒め ロングウイナー	ポトフ	赤 黄 緑	ロングウイナー・鶏肉・牛乳 パン・じゃが芋・カレー粉・コンソメ 菜種油 もやし・玉葱・人参・ピーマン・大根 キャベツ・小松菜	766	31.8	37.4	87.9	331	2.1	7.4	3.9
8/30	金	中華丼	梨ゼリー 春巻		赤 黄 緑	(春巻)・豚肉・牛乳 米・かき油・鶏ガラスープ・菜種油 澱粉・梨ゼリー 白菜・筍・人参・玉葱・青梗菜 もやし・椎茸	843	24.7	28.7	121.9	388	5	6.8	1.9	17	火	里芋の そばろ煮 マスの南部焼	お月見 クレープ ぼっかけ汁	赤 黄 緑	マス・鶏肉・薄揚げ・かつお節・牛乳 米・里芋・ゴマ・三温糖 お月見クレープ 牛蒡・人参・葱・糸鶏蒬	768	32.3	21.4	114.5	318	3.4	4.2	3.6
9/2	月	ジャーマンポテト ハンバーグ きのこデミソースかけ	コンソメ スープ		赤 黄 緑	(ハンバーグ)・ベーコン・鶏肉 牛乳 米・じゃが芋・デミグラスソース コンソメ・三温糖・菜種油 玉葱・しめじ・舞茸・えのき・人参 キャベツ・小松菜・コーン	796	28.7	25.3	117.9	490	12.5	5.5	2.7	18	水	青のりの ポテトビーンズ 法蓮草 オムレツ	カレー スープ	赤 黄 緑	(法蓮草オムレツ)・大豆・豆腐 豚肉・青さ粉・牛乳 米・じゃが芋・澱粉・菜種油 人参・玉葱・もやし・青梗菜・葱	774	25.9	24.8	116.1	523	5	5.9	2.5
9/3	火	野菜炒め 豚肉のスパイス焼	肉団子入 中華スープ		赤 黄 緑	豚肉・(肉団子)・牛乳 米・天ぷら粉・ごま油・菜種油 中華だし・グリルシズニングレド キャベツ・ピーマン・人参・もやし 玉葱・青梗菜・葱	784	28.6	28.9	105.6	342	6	3	1.8	19	木	法蓮草の 胡麻和え 鯛の蒲焼	豚汁	赤 黄 緑	鯛・豚肉・味噌・牛乳 米・じゃが芋・天ぷら粉・菜種油 ゴマ・蒲焼のタレ・三温糖 法蓮草・人参・大根・牛蒡・しめじ 葱・糸鶏蒬	773	29.8	23.8	114.1	411	3.8	5.4	2.9
9/4	水	野菜ピラフ かぼちゃ挽肉フライ	洋風 ココロ スープ		赤 黄 緑	(南瓜挽肉フライ)・ベーコン・鶏肉 牛乳 米・じゃが芋・菜種油 玉葱・枝豆・コーン・人参・大根 玉葱・小松菜・キャベツ	797	22.5	29.9	112.6	289	1.9	4.5	3	20	金	キャベツと 胡瓜のゆかり 和え 鶏肉の 唐揚 2個	青梗菜の 中華スープ	赤 黄 緑	鶏肉・ベーコン・牛乳 米・春雨・天ぷら粉・中華だし 菜種油 キャベツ・胡瓜・もやし・青梗菜・玉葱 人参・椎茸・コン・生姜・ニンニク・ゆかり	793	29.2	30.6	103	302	1.9	3.4	1.3
9/5	木	キーマカレー 麦ご飯	アセロラゼリー コールスロー サラダ		赤 黄 緑	豚肉・牛肉・ツナ・牛乳 米・麦・じゃが芋・ドレッシング カレールー・アセロラゼリー キャベツ・胡瓜・コーン・玉葱 人参	926	27.9	27.3	135.7	284	6.1	7.4	3	24	火	ブロッコリー サラダ 豆腐ハンバーグ 照焼	南瓜の スープ	赤 黄 緑	(豆腐ハンバーグ)・ツナ・鶏肉 牛乳 米・じゃが芋・ドレッシング・コンソメ 蒲焼のタレ ブロッコリー・玉葱・コーン・人参 キャベツ・南瓜・大根・玉葱・小松菜	776	25.8	23.4	118.4	311	2.9	6.2	2.9
9/6	金	スタミナ丼	豆乳パンナコッタ ゼリー 野菜コロッケ		赤 黄 緑	(野菜コロッケ)・豚肉・牛乳 米・ごま油・菜種油・コチジャン 豆板醤・豆乳入パンナコッタ 椎茸・玉葱・人参・切干大根・生姜 ニンニク・葱・ピーマン(黄・赤)	802	25.5	23.1	124.1	401	5	4.4	1.1	25	水	和風きのこ スパゲティ アジフライ	ちゃんこ汁	赤 黄 緑	(アジフライ)・(肉団子)・鶏肉 豆腐・ツナ・牛乳 米・スパゲティ・菜種油 玉葱・しめじ・えのき・白菜・人参 大根・葱	782	30.1	25.8	110.4	351	3.6	4.1	2.2
9/9	月	春雨中華サラダ 揚餃子 3個	ピリ辛スープ		赤 黄 緑	(餃子)・(鶏糸卵)・ハム・ワカメ 豚肉・豆腐・牛乳 米・マロニ・春雨・ドレッシング・天ぷら粉・菜種油 鶏ガラスープ・豆板醤・ごま油 胡瓜・キャベツ・白菜・人参・もやし 椎茸・葱	788	25.3	26.8	115.1	319	3.6	4	2.8	26	木	ごぼう サラダ チキンカツ	洋風 ワンタン スープ	赤 黄 緑	(チキンカツ)・ハム・(ワンタン) 牛乳 米・ドレッシング・コンソメ・菜種油 牛蒡・人参・コーン・玉葱・もやし 葱・キャベツ	777	26	24.7	115.8	295	2	4.3	
9/10	火	小松菜の チャンプルー ちくわ磯辺天 2切	じゃが芋の 味噌汁		赤 黄 緑	(竹輪)・豆腐・卵・薄揚げ・味噌 青さ粉・牛乳 米・じゃが芋・天ぷら粉・菜種油 三温糖 小松菜・玉葱・人参・葱・キャベツ しめじ	772	26.8	23.3	117	387	3.4	3.9	3	27	金	地区大会の為 休み											
9/11	水	ナムル 蒸焼売 2個	麻婆豆腐		赤 黄 緑	(焼売)・豚肉・牛肉・豆腐 豚レバー・味噌・牛乳 米・オイスターソース・豆板醤・ゴマ ごま油・菜種油・豆板醤・菜種油 法蓮草・人参・もやし・玉葱・椎茸 葱・生姜・ニンニク	874	31.8	31.3	117.1	626	12.8	8.8	2.2	30	月	回鍋肉 肉団子 甘酢煮 2個	豆腐と卵の 中華スープ	赤 黄 緑	(肉団子)・豆腐・豚肉・卵・味噌 牛乳 米・ゴマ油・三温糖・中華だし 澱粉 キャベツ・ピーマン・人参・青梗菜 葱・椎茸・玉葱・生姜・ニンニク	815	29	29	111.7	435	5.9	5.6	2.3

- 食材の都合により、献立の一部を変更する事がありますので、ご了承下さい。
- 食材欄の()書きは加工食品です。
- 今月は11日がアイアンの日で鉄分たっぷりメニューです。
鉄分を多く含む豚レバー・法蓮草・豆腐・味噌等が献立に入っています。
- 今月18日は、歯ッピーの日でカルシウムたっぷりメニューです。
カルシウムを多く含む法蓮草オムレツ・青海苔・青梗菜・大豆・豆腐等が献立に入っています。
- 今月19日は、食育の日で、坂井市産の白茎牛蒡を使った、ご飯が献立に入っています。



