

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 ／ 土	ご飯 麻婆豆腐 ブロッコリー 味噌汁 (玉葱・麩・わかめ)	米／ごま油／じゃがいもでん粉／ 焼きふ	豚肉／絹ごし豆腐／米みそ／こ んぶ／煮干し／かつお節／乾燥 わかめ	玉葱／人参／しいたけ／にんに く／しょうが／にら／ブロッコ リー	エネルギー 283 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 7.0 g 食塩相当量 1.2 g
3 ／ 月	ご飯 鶏の味噌煮 ポテトサラダ 味噌汁 (なす・玉葱)	米／三温糖／じゃがいも	鶏肉／米みそ／こんぶ／煮干し ／かつお節	きゅうり／人参／コーンホール 缶／なす／玉葱	エネルギー 264 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 5.2 g 食塩相当量 1.4 g
4 ／ 火	ご飯 回鍋肉 味噌汁 (さつま芋・玉葱)	米／米油／三温糖	豚肉／米みそ／こんぶ／煮干し ／かつお節	しょうが／キャベツ／ピーマン ／玉葱	エネルギー 268 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 4.7 g 食塩相当量 1.0 g
5 ／ 水	ご飯 豚肉の生姜焼き パンサンスーテー 味噌汁 (キャベツ・玉葱)	米／米油／三温糖／ごま油	豚肉／こんぶ／煮干し／かつお 節／米みそ	しょうが／人参／玉葱／キャベ ツ／もやし	エネルギー 264 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 5.4 g 食塩相当量 1.2 g
6 ／ 木	青菜チャーハン 筑前煮 味噌汁 (キャベツ・油揚げ)	米／ごま油／さといも／米油／三 温糖	鶏肉／こんぶ／煮干し／かつお 節／米みそ／油揚げ	かぶ／こねぎ／大根／コーン ホール缶／にんにく／人参／れ んこん／さやいんげん／キャベ ツ	エネルギー 304 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 7.6 g 食塩相当量 1.2 g
7 ／ 金	鮭のピラフ かぼちゃサラダ 野菜スープ	米／米ぬか油	鮭	コーンホール缶／玉葱／ピーマ ン／ほんしめじ／かぼちゃ／人 参／キャベツ／大根	エネルギー 286 kcal たんぱく質 10.8 g 脂 質 4.0 g 食塩相当量 0.9 g
8 ／ 土	ご飯 鶏肉と大根の煮物 マカロニサラダ 味噌汁 (じゃが芋・玉葱)	米／米油／三温糖／マロニ／じゃが いも	鶏肉／こんぶ／煮干し／かつお 節／米みそ	大根／人参／さやいんげん／ きゅうり／コーンホール缶／玉 葱	エネルギー 267 kcal たんぱく質 10.2 g 脂 質 3.5 g 食塩相当量 1.0 g
10 ／ 月	わかめご飯 ツナじゃが 洋風味噌汁	米／じゃがいも／米油／三温糖	ツナ缶／無添加ウインナー／米 みそ	玉葱／人参／キャベツ	エネルギー 278 kcal たんぱく質 8.9 g 脂 質 7.6 g 食塩相当量 1.3 g
11 ／ 火	 山の日 				
12 ／ 水	ご飯 鮭の西京焼き もやしといんげんのソテー 味噌汁	米／三温糖／米油	鮭／米みそ／無添加ウインナー	もやし／さやいんげん／人参／ コーンホール缶／キャベツ／玉 葱	エネルギー 267 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 5.7 g 食塩相当量 1.5 g
13 ／ 木	ハヤシライス ブロッコリーコーンソテー コンソメスープ	米／米油／じゃがいも	豚肉／無添加ウインナー／乾燥 わかめ	玉葱／ほんしめじ／グリーンピー ス／ブロッコリー／人参／コー ンホール缶／キャベツ	エネルギー 298 kcal たんぱく質 10.6 g 脂 質 7.6 g 食塩相当量 1.7 g
14 ／ 金	ご飯 魚のステーキ ほうれん草ソテー 春雨スープ	米／じゃがいもでん粉／米油／三 温糖／はるさめ／ごま油	めかじき／鶏肉	玉葱／杓苳／ぶなしめじ／ コーンホール缶／さやいんげん ／人参	エネルギー 285 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 7.8 g 食塩相当量 0.6 g
15 ／ 土	中華丼 野菜のナムル かぶのスープ	米／米油／三温糖／じゃがいもで ん粉／ごま油／ごま	豚肉／無添加ハム	こまつな／人参／黄ピーマン／ ぶなしめじ／白菜／杓苳／も やし／かぶ／キャベツ	エネルギー 296 kcal たんぱく質 12.2 g 脂 質 6.3 g 食塩相当量 1.2 g
17 ／ 月	ご飯 豆腐ハンバーグ 三色煮浸し 味噌汁 (さつま芋・玉葱)	米／パン粉／米油／三温糖／じゃ がいもでん粉	豚肉／木綿豆腐／米みそ／こん ぶ／煮干し／かつお節／米みそ	玉葱／こまつな／人参／えのき たけ	エネルギー 276 kcal たんぱく質 13.0 g 脂 質 8.2 g 食塩相当量 1.3 g
18 ／ 火	ご飯 白身魚のねぎソース 切干大根の炒め煮 味噌汁 (じゃが芋・キャベツ)	米／じゃがいもでん粉／米油／ご ま油／三温糖／じゃがいも	たら／油揚げ／こんぶ／煮干し ／かつお節／米みそ	しょうが／根深ねぎ／切干しだい こん／人参／しいたけ／さや いんげん／キャベツ	エネルギー 306 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 6.8 g 食塩相当量 1.2 g
19 ／ 水	ご飯 鶏肉の梅味噌焼き 春雨サラダ 味噌汁 (南瓜・わかめ)	米／三温糖／はるさめ	鶏肉／米みそ／こんぶ／煮干し ／かつお節／カットわかめ	梅肉／きゅうり／コーンホール 缶／かぼちゃ	エネルギー 251 kcal たんぱく質 12.0 g 脂 質 3.2 g 食塩相当量 1.5 g

日／曜	献立名	材 料 名			栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
20 ／ 木	カレーライス 小松菜とじゃこの炒め物 わかめスープ	米／じゃがいも／米油／ごま油	ツナ缶／しらす干し／乾燥わかめ	人参／玉葱／にんにく／グリーンピース／こまつな／キャベツ／根深ねぎ	エネルギー 268 kcal たんぱく質 7.7 g 脂 質 7.8 g 食塩相当量 1.3 g
21 ／ 金	ご飯 ツナコロケ ほうれん草ソテー 味噌汁（玉葱・わかめ）	米／じゃがいも／薄力粉（／パン粉／米油	ツナ缶／こんぶ／煮干し／かつお節／米みそ／乾燥わかめ	玉葱／料理用ゆ／ぶなしめじ／コーンホール缶	エネルギー 328 kcal たんぱく質 11.1 g 脂 質 8.9 g 食塩相当量 1.2 g
22 ／ 土	ツナと玉葱のスパゲティー さつま芋のレーズン煮 野菜スープ	スパゲティー／三温糖／米油／ササミ	ツナ缶／無添加ベーコン	玉葱／人参／キャベツ／レモン／干しぶどう／大根	エネルギー 304 kcal たんぱく質 10.6 g 脂 質 6.0 g 食塩相当量 0.8 g
24 ／ 月	ハヤシライス いんげんのソテー かぶのスープ	米／米油	ツナ缶／無添加ハム	玉葱／ほんしめじ／グリーンピース／さやいんげん／コーンホール缶／かぶ／キャベツ	エネルギー 241 kcal たんぱく質 8.2 g 脂 質 8.3 g 食塩相当量 1.2 g
25 ／ 火	ツナカレーピラフ 春雨サラダ じゃが芋のスープ	米／米油／はるさめ／じゃがいも	ツナ缶	玉葱／人参／ピーマン／きゅうり／コーンホール缶	エネルギー 297 kcal たんぱく質 8.2 g 脂 質 5.7 g 食塩相当量 1.0 g
26 ／ 水	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 味噌汁	米／米油	鮭／米みそ／こんぶ／煮干し／かつお節／絹ごし豆腐	キャベツ／玉葱／人参／ピーマン／にんにく／なめこ／こねぎ	エネルギー 251 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 5.2 g 食塩相当量 1.1 g
27 ／ 木	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 青菜ののり浸し 実だくさん汁	米／三温糖／じゃがいも	鶏肉／焼きのり／こんぶ／煮干し／かつお節／米みそ	しょうが／こまつな／キャベツ／人参／大根／ごぼう／白菜／根深ねぎ	エネルギー 250 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 2.7 g 食塩相当量 1.4 g
28 ／ 金	コーンのクリームパスタ かぼちゃの含め煮 トマトスープ	スパゲティー／米油／三温糖／じゃがいもでん粉	豆乳	玉葱／コーンクリーム缶／かぼちゃ／トマト／コーンホール缶／こねぎ	エネルギー 245 kcal たんぱく質 7.2 g 脂 質 3.5 g 食塩相当量 1.5 g
29 ／ 土	洋風ひじきご飯 キュービックベジタブル ワントンスープ	米／米油／三温糖／しゅうまいの皮	無添加ベーコン／鶏肉／豚肉	人参／玉葱／さやいんげん／コーンホール缶／キャベツ／白菜／もやし／えのきたけ	エネルギー 287 kcal たんぱく質 11.5 g 脂 質 7.4 g 食塩相当量 1.0 g
31 ／ 月	ねぎ豚うどん かぼちゃのそぼろ煮	うどん／米油／三温糖／じゃがいもでん粉	豚肉／鶏肉	根深ねぎ／葉ねぎ／大根／人参／にんにく／しょうが／西洋かぼちゃ／玉葱／さやいんげん	エネルギー 279 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 5.5 g 食塩相当量 1.6 g
		月 平 均 栄 養 価	エネルギー 278 kcal		タンパク質 11.9 g
			脂 質 6.1 g		食塩相当量 1.2 g

★仕入れの都合等により、食材を変更する場合があります。ご了承ください。
★季節の果物など、食べたことのない食材がありましたら、事前にご家庭で数回試していただきますよう、ご協力をお願い致します。

8月31日は「野菜の日」です



「8(や) 3(さ) 1(い)」の語呂合わせから、8月31日は「野菜の日」として、1983年に全国青果物商業協同組合連合会などにより制定されました。野菜をたっぷり食べる1日にしましょう。

食品の事故に注意

食中毒のリスク

夏は細菌による食中毒に注意が必要です。

- 細菌を食べ物に「つけない」
- 食べものに付着した細菌を「増やさない」
- 食べものや調理器具に付着した菌を「やっつける」

以上の3つを意識しましょう。

