

7日(月) 全員給食		8日(火) 全員給食		9日(水) クラブ給食		10日(木) 全員給食		11日(金) 全員給食			
献立名 ① ごはん ② 中華スープ ③ チンジャオロース ④ ホキ磯辺フライ ⑤ カットコーン ⑥ みかん缶 エネルギー 407 kcal たんぱく質 11.5g 脂質 12.1g 炭水化物 61.4g 食塩相当量 0.2g		献立名 ① 白米 発芽玄米 ② 白葱 干しいたけ 中華スープ(鶏・豚エキス) ③ 牛肉 竹の子 ピーマン 玉葱 オイスターソース(貝エキス、黒糖蜜) ④ ホキ 小麦 パン粉 青海苔 菜種油 ⑤ コーン ⑥ みかん エネルギー 462 kcal たんぱく質 22.9g 脂質 10.7g 炭水化物 66.5g 食塩相当量 2.1g		献立名 ① ごはん ② すまし汁 ③ 鶏肉と大根のみそ煮 ④ 野菜コロッケ ⑤ 星型しんじょの煮付 ⑥ パイン缶 エネルギー 385 kcal たんぱく質 10g 脂質 9.0g 炭水化物 65.2g 食塩相当量 2g		献立名 ① ごはん ② 中華丼 ③ イカフライ ④ 赤かぶかまぼこ ⑤ 青りんごゼリー エネルギー 475 kcal たんぱく質 12.7g 脂質 8.7g 炭水化物 86.1g 食塩相当量 0.7g		献立名 ① 白米 発芽玄米 ② 鶏肉 白葱 人参 絹さや もやし 干しいたけ 中華スープ(鶏・豚エキス) ③ 塩こしょう 砂糖 醤油 片栗粉 ④ たら(げぼうたら) ほろりん草 大豆成分 ⑤ りんご果汁 水飴 エネルギー 493 kcal たんぱく質 13.2g 脂質 17.1g 炭水化物 65.3g 食塩相当量 2g		献立名 ① 白米 発芽玄米 ② パーコン(豚肉) レンコン コンソメ(牛エキス) 塩こしょう ③ 鶏肉 玉葱 チーズ 豚脂 パン粉 卵 大豆成分 コーン 菜種油 醤油 だし粉 ④ キャベツ 人参 ツナ(まぐろ) コーン 菜種油 酢 醤油 砂糖 ⑤ じゃが芋 とうもろこし粉 菜種油 ⑥ オレンジ エネルギー 493 kcal たんぱく質 13.2g 脂質 17.1g 炭水化物 65.3g 食塩相当量 2g	
献立名 ① ごはん ② 中華スープ ③ ブルコギ風 ④ ぎょうざ ⑤ 五目巾着の煮付 ⑥ パイン缶 エネルギー 443 kcal たんぱく質 12.3g 脂質 13.5g 炭水化物 66.7g 食塩相当量 1g		献立名 ① ごはん ② コンソメスープ ③ チキンカツのトマトソース ④ 大根サラダ ⑤ ブロッコリーのコンソメ煮 ⑥ いちごブチケーキ エネルギー 485 kcal たんぱく質 14.9g 脂質 14.5g 炭水化物 72.2g 食塩相当量 2.8g		献立名 ① ごはん ② みそ汁 ③ かつとじ風 ④ ひじきのそぼろ煮 ⑤ 高野豆腐の煮付 ⑥ もも缶 エネルギー 477 kcal たんぱく質 21.2g 脂質 15.5g 炭水化物 61.7g 食塩相当量 2.4g		献立名 ① うずまきパン ② クリームシチュー ③ インゲンソテー ④ いちごゼリー ⑤ 牛乳 エネルギー 496 kcal たんぱく質 20.4g 脂質 15.9g 炭水化物 66.3g 食塩相当量 3.1g		献立名 ① ごはん ② みそ汁 ③ 鶏の唐揚 ④ マヨコーンサラダ ⑤ 花形がんもの煮付 ⑥ りんご(生果) エネルギー 524 kcal たんぱく質 15.6g 脂質 10.0g 炭水化物 54.8g 食塩相当量 1.9g			
献立名 ① ごはん ② すまし汁 ③ 豚の生姜焼 ④ おさつコロッケ ⑤ グリンピース棒天の煮付 ⑥ みかん缶 エネルギー 423 kcal たんぱく質 12.9g 脂質 10.0g 炭水化物 69.6g 食塩相当量 2.5g		献立名 ① 白米 発芽玄米 ② 豆腐 青葱 干しいたけ だし粉 醤油 塩 ③ 豚肉 人参 玉葱 絹さや 砂糖 酒 醤油 生姜 みりん ④ さつま芋 じゃが芋 パン粉(大豆成分) 小麦 黒ごま 菜種油 ⑤ 鶏肉(いとよりの、たら) グリンピース 卵白 馬鈴薯澱粉 だし粉 醤油 砂糖 ⑥ みかん エネルギー 44 kcal たんぱく質 19.7g 脂質 10.2g 炭水化物 65.5g 食塩相当量 2.5g		献立名 ① ごはん ② 中華スープ ③ 小籠包 ④ 回鍋肉 ⑤ 人参かまぼこ ⑥ パイン缶 エネルギー 406 kcal たんぱく質 9.8g 脂質 11.8g 炭水化物 63.1g 食塩相当量 1.1g		献立名 ① 白米 発芽玄米 ② わかめ 玉葱 中華スープ(鶏・豚エキス) ③ 豚肉 人参 玉葱 鶏さや もやし 干しいたけ 中華スープ(鶏・豚エキス) ④ 鶏肉 玉葱 鶏さや だし粉 みりん 醤油 酒 砂糖 ⑤ インゲン パーコン(豚肉) 玉葱 砂糖 だし粉 醤油 みりん ⑥ りんご果汁 水飴 エネルギー 545 kcal たんぱく質 16.5g 脂質 15.2g 炭水化物 83.9g 食塩相当量 1.9g		献立名 ① 白米 発芽玄米 ② 豚肉 玉葱 じゃが芋 グリンピース 人参 クリーム(小麦、チーズ、乳成分、大豆成分、鶏・豚エキス、玉葱成分) 牛乳 砂糖 ③ インゲン パーコン(豚肉) 玉葱 砂糖 だし粉 醤油 みりん ④ いちご果汁 水飴 ⑤ 牛乳 エネルギー 548 kcal たんぱく質 13.3g 脂質 12.2g 炭水化物 96.6g 食塩相当量 3.2g			
献立名 ① ごはん ② とん汁 ③ カレイの唐揚 ④ 鶏じゃが ⑤ シューマイ ⑥ りんご缶 エネルギー 44 kcal たんぱく質 19.7g 脂質 10.2g 炭水化物 65.5g 食塩相当量 2.5g		献立名 ① 白米 発芽玄米 ② 豚肉 もやし 青葱 だし粉 みそ 味の素 ③ カレイ 唐揚げ粉(小麦、澱粉、にんにく粉末、黒こしょう、オニオンパウダー、脱脂粉乳) ④ 鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 糸こんにゃく インゲン 菜種油 砂糖 酒 醤油 だし粉 塩 ⑤ 玉葱 グリンピース 鶏肉 豚肉 小麦 卵白 ⑥ りんご エネルギー 406 kcal たんぱく質 9.8g 脂質 11.8g 炭水化物 63.1g 食塩相当量 1.1g		献立名 ① ごはん ② 牛丼 ③ ナムル ④ くるくるポテト ⑤ オレンジゼリー エネルギー 545 kcal たんぱく質 16.5g 脂質 15.2g 炭水化物 83.9g 食塩相当量 1.9g		献立名 ① 白米 発芽玄米 ② 牛肉 玉葱 糸こんにゃく 白葱 だし粉 生姜 醤油 酒 砂糖 ③ もやし ほろりん草 豚肉 人参 中華スープ(鶏・豚エキス) ごま油 ④ じゃが芋 乳成分 菜種油 ⑤ オレンジ果汁 水飴 エネルギー 548 kcal たんぱく質 13.3g 脂質 12.2g 炭水化物 96.6g 食塩相当量 3.2g		献立名 ① 白米 発芽玄米 ② 豚肉 玉葱 じゃが芋 人参 カレイ(小麦、豚脂、鶏卵、カラパウダー、脱脂粉乳、トマトパウダー、チーズ、はちみつ、バナナペースト、ミルクCa、ココア、大豆成分、りんごペースト、黒糖、だし、豚エキス) コンソメ(牛エキス) 砂糖 ③ ブロッコリー コーン 鶏卵 だし粉 砂糖 醤油 ④ 鶏肉(いとよりの、えそ、太刀魚) コーン 人参 玉葱 コンソメ(豚エキス) 大豆成分 小麦 コンソメ(牛エキス) だし粉 醤油 砂糖 ⑤ りんご果汁 水飴 エネルギー 548 kcal たんぱく質 13.3g 脂質 12.2g 炭水化物 96.6g 食塩相当量 3.2g			



クラブなしのため
クラブ給食はありません

3日(木) 全員給食
献立名
 ① ツイストパン
 ② ハヤシシチュー
 ③ 野菜ともやしのボン酢サラダ
 ④ いちごゼリー
 ⑤ 牛乳
 エネルギー 456 kcal
 たんぱく質 19.8g
 脂質 16.0g
 炭水化物 58.1g
 食塩相当量 3.1g

4日(金) 全員給食
献立名
 ① ごはん
 ② コンソメスープ
 ③ 照焼チーズインハンバーグ
 ④ コールスローサラダ
 ⑤ 星型ポテト
 ⑥ オレンジ(生果)
 エネルギー 493 kcal
 たんぱく質 13.2g
 脂質 17.1g
 炭水化物 65.3g
 食塩相当量 2g

10日(木) 全員給食
献立名
 ① ごはん
 ② 中華丼
 ③ イカフライ
 ④ 赤かぶかまぼこ
 ⑤ 青りんごゼリー
 エネルギー 475 kcal
 たんぱく質 12.7g
 脂質 8.7g
 炭水化物 86.1g
 食塩相当量 0.7g

11日(金) 全員給食
献立名
 ① うどん あげ わかめ 白葱 玉葱 えのき
 ② だし粉 醤油 砂糖 みりん
 ③ たこ焼 ブロッコリー 玉葱
 マヨネーズ 塩こしょう 酢 砂糖
 ④ 小麦 キャベツ 鶏卵 たこ 鶏卵 生薬粉
 ⑤ もも果汁 水飴
 エネルギー 365 kcal
 たんぱく質 12.9g
 脂質 10.0g
 炭水化物 54.8g
 食塩相当量 1.9g

17日(木) 全員給食
献立名
 ① うずまきパン
 ② クリームシチュー
 ③ インゲンソテー
 ④ いちごゼリー
 ⑤ 牛乳
 エネルギー 496 kcal
 たんぱく質 20.4g
 脂質 15.9g
 炭水化物 66.3g
 食塩相当量 3.1g

18日(金) 全員給食
献立名
 ① 白米 発芽玄米
 ② さつま芋 青葱 だし粉 みそ 味の素
 ③ 鶏肉 小麦 コーン 菜種油 菜種油
 ④ ほろりん草 ツナ(まぐろ) コーン 玉葱
 マヨネーズ 塩こしょう 酢 砂糖
 ⑤ 豆乳 おから 大豆成分 コーン 菜種油
 ⑥ りんご
 エネルギー 524 kcal
 たんぱく質 15.6g
 脂質 10.0g
 炭水化物 54.8g
 食塩相当量 1.9g



23日(水) クラブ給食
献立名
 ① ごはん
 ② みそ汁
 ③ あんかけ肉団子
 ④ はるさめソテー
 ⑤ スマイルチーズ
 ⑥ 大学芋
 エネルギー 501 kcal
 たんぱく質 16g
 脂質 15.9g
 炭水化物 71.5g
 食塩相当量 2.3g

24日(木) 全員給食
献立名
 ① ごはん
 ② 牛丼
 ③ ナムル
 ④ くるくるポテト
 ⑤ オレンジゼリー
 エネルギー 545 kcal
 たんぱく質 16.5g
 脂質 15.2g
 炭水化物 83.9g
 食塩相当量 1.9g

25日(金) 全員給食
献立名
 ① 白米 発芽玄米
 ② 豚肉 玉葱 じゃが芋 人参 カレイ(小麦、豚脂、鶏卵、カラパウダー、脱脂粉乳、トマトパウダー、チーズ、はちみつ、バナナペースト、ミルクCa、ココア、大豆成分、りんごペースト、黒糖、だし、豚エキス) コンソメ(牛エキス) 砂糖
 ③ ブロッコリー コーン 鶏卵 だし粉 砂糖 醤油
 ④ 鶏肉(いとよりの、えそ、太刀魚) コーン 人参 玉葱 コンソメ(豚エキス) 大豆成分 小麦 コンソメ(牛エキス) だし粉 醤油 砂糖
 ⑤ りんご果汁 水飴
 エネルギー 548 kcal
 たんぱく質 13.3g
 脂質 12.2g
 炭水化物 96.6g
 食塩相当量 3.2g

28日(月) 全員給食
献立名
 ① ごはん
 ② すまし汁
 ③ 豚の生姜焼
 ④ おさつコロッケ
 ⑤ グリンピース棒天の煮付
 ⑥ みかん缶
 エネルギー 423 kcal
 たんぱく質 12.9g
 脂質 10.0g
 炭水化物 69.6g
 食塩相当量 2.5g

29日(火) 全員給食
献立名
 ① 白米 発芽玄米
 ② 豆腐 青葱 干しいたけ だし粉 醤油 塩
 ③ 豚肉 人参 玉葱 絹さや 砂糖 酒 醤油 生姜 みりん
 ④ さつま芋 じゃが芋 パン粉(大豆成分) 小麦 黒ごま 菜種油
 ⑤ 鶏肉(いとよりの、たら) グリンピース 卵白 馬鈴薯澱粉 だし粉 醤油 砂糖
 ⑥ みかん
 エネルギー 44 kcal
 たんぱく質 19.7g
 脂質 10.2g
 炭水化物 65.5g
 食塩相当量 2.5g

30日(水) クラブ給食
献立名
 ① ごはん
 ② 中華スープ
 ③ 小籠包
 ④ 回鍋肉
 ⑤ 人参かまぼこ
 ⑥ パイン缶
 エネルギー 406 kcal
 たんぱく質 9.8g
 脂質 11.8g
 炭水化物 63.1g
 食塩相当量 1.1g

季節の変わり目に注意しましょう☆

みなさん、楽しい夏休みは過ごせましたか?

9月に入り夏の疲れが溜まっているうえ、昼夜の気温変化も大きくなり、体調が崩れやすくなります。体調を崩さない為にも生活のリズムを整え十分な睡眠・バランスの良い食事を心がけましょう!

株式会社万福

※魚に関しては、噛みくだけの程度の小骨が入っている場合もございますので、ご注意ください。尚、上記献立表は季節により、一部変更することがありますので、ご了承下さい。