

秋バテには注意しましょう！

みなさん、楽しい夏休みは過ごせましたか？

秋バテとは、夏は何とか乗り越えられても涼しくなり始めた初秋のころに体の疲れが出てしまう状態のことです。

9月は梅雨の次に湿度が高い時期といわれています。十分な睡眠とバランスの良い食事で健康な体を作りましょう。

株式会社 万福


★ 9月 … 旬の食べ物 ★

レンコン なし
ピーマン ぶどう
サンマ しらす

好き嫌いなく食べて、元気な体を作りましょう！

1日(金) 弁当の日

弁当の日



4日(月) 全員給食		5日(火) 全員給食		6日(水) クラブ給食		7日(木) 全員給食		8日(金) 全員給食	
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名
① ごはん ② コンソメスープ ③ ポークチャップ ④ 磯辺ササミフライ ⑤ かぼちゃの煮付 ⑥ もも缶	① 白米 発芽玄米 ② 人参 白菜 コンソメ(牛エキス) 塩こしょう ③ 豚肉 玉ねぎ しめじ ケチャップ ソース みりん 砂糖 にんにく 塩こしょう ④ 鶏肉 大豆成分 パン粉 青のり なたね油 ⑤ かぼちゃ だし粉 砂糖 醤油 ⑥ もも	① ごはん ② すまし汁 ③ ごまざさみカツ ④ カレービーフン ⑤ 人参かまぼこの煮付 ⑥ りんご(生果)	① 白米 発芽玄米 ② 白ねぎ しめじ だし粉 醤油 塩 ③ 鶏肉 パン粉 ごま コーン澱粉 小麦 なたね油 ④ ビーフン 小松菜 鶏肉 人参 カレー粉 だし粉 砂糖 醤油 ⑤ 魚肉(たら) 人参 ほうれん草 だし粉 砂糖 醤油 ⑥ りんご	① ごはん ② みそ汁 ③ 豚肉とごぼうの甘辛炒め ④ 大葉はるまき ⑤ タコさんワインナー ⑥ みかん缶	① 白米 発芽玄米 ② さつまいも 人参 だし粉 味の素 みそ ③ ごぼう 豚肉 えのき いんげん ごま 砂糖 酒 醤油 生姜 みりん ④ キャベツ 小麦 人参 玉ねぎ じゃが芋 はるまき コーン・芋澱粉 大葉 ひらだけ いんげん ごま油 生姜 にんにく なたね油 ⑤ 豚肉 鶏肉 牛エキス コーン澱粉 ⑥ みかん	① ごはん ② 鶏すき丼 ③ きゅうりの酢の物 ④ チーズ入りかまぼこ ⑤ オレンジゼリー	① 白米 発芽玄米 ② 鶏肉 白菜 糸こんにゃく 人参 玉ねぎ だし粉 醤油 砂糖 酒 ③ きゅうり わかめ じゃこ 砂糖 酢 醤油 塩 ④ 魚肉(すけそうだら) 卵成分 乳成分 芋澱粉 小麦成分 ⑤ オレンジ果汁 水飴 ※ 必ずスプーンをご持参ください。	① ごはん ② コンソメスープ ③ カレイの竜田揚 ④ コールスローサラダ ⑤ がんもの煮付 ⑥ りんご缶	① 白米 発芽玄米 ② 玉ねぎ 人参 コンソメ(牛エキス) 塩こしょう ③ カレイ 片栗粉 なたね油 塩こしょう ④ キャベツ ハム(豚肉 芋澱粉) コーン なたね油 酢 醤油 砂糖 ⑤ 豆腐 人参 コーン澱粉 だし粉 砂糖 醤油 ⑥ りんご
エネルギー 393 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 7.1 g 炭水化物 68.8 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 388 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 7.2 g 炭水化物 67.7 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 443 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 9.8 g 炭水化物 74.9 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 403 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 4.7 g 炭水化物 73.1 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 378 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 7.4 g 炭水化物 63 g 食塩相当量 1.4 g					
11日(月) 全員給食		12日(火) 全員給食		13日(水) クラブ給食		14日(木) 全員給食		15日(金) 全員給食	
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名
① ごはん ② オクラのスープ ③ ブルコギ風 ④ れんこんまんじゅう ⑤ 五目巾着の煮付 ⑥ オレンジ(生果)	① 白米 発芽玄米 ② オクラ わかめ 中華スープ(鶏・豚エキス) ③ 豚肉 人参 玉ねぎ ニラ 干しいたけ タレ(りんご 玉ねぎ にんにく 生姜 みそ もろみ(大豆 小麦) ごま油 ごま 油 ④ キャベツ れんこん 鶏肉 豚脂 生姜 ごま油 小麦 芋澱粉 なたね油 ⑤ 大豆 人参 しいたけ 里芋 いんげん だけのこ 干鰹 だし粉 砂糖 醤油 ⑥ オレンジ	① ごはん ② コンソメスープ ③ とんかつのトマトソースがけ ・とんかつ ・トマトソース ④ さつまいもサラダ ⑤ フロッコリーの煮付 ⑥ いちごのプチケーキ	① 白米 発芽玄米 ② 玉ねぎ キャベツ コンソメ(牛エキス) 塩こしょう ③ ・とんかつ(豚肉 パン粉 小麦 大豆成分 芋・コーン澱粉 なたね油) ④ さつまいも 人参 コーン なたね油 酢 醤油 砂糖 ⑤ フロッコリー だし粉 砂糖 醤油 ⑥ 小麦 卵成分 乳成分 いちご果汁	① ごはん ② とん汁 ③ あじの塩焼 ④ じゃが芋とコーンのカレー炒め ⑤ 花形さつまいもの煮付 ⑥ パイン缶	① 白米 発芽玄米 ② ごぼう 豚肉 人参 こんにゃく だし粉 みそ 味の素 ③ あじ ④ じゃが芋 コーン フロッコリー カレー粉 醤油 塩こしょう なたね油 ⑤ 魚肉(いとより えそ たちうお) コーン 人参 玉ねぎ コーン・芋澱粉 大豆成分 小麦 コーンスターチ だし粉 砂糖 醤油 ⑥ パイン缶	① レースパン ② ハヤシチュー ・具材 ・ルー ③ れんこんと人参のサラダ ④ いちごゼリー ⑤ 牛乳	① 一部に乳成分を含む ② ・具材(豚肉 玉ねぎ 人参) ・ルー(小麦 豚脂 エキス トマトパウダー コンソメ(牛エキス) 砂糖) ③ れんこん 人参 ハム(豚肉 芋澱粉) 枝豆 ごま 塩こしょう 酢 砂糖 卵不使用マヨネーズ(大豆 りんご) ④ いちご果汁 ⑤ 牛乳 ※ 必ずスプーンをご持参ください。	① ごはん ② 牛丼 ③ 千切大根のナムル ④ 高野豆腐の煮付 ⑤ 青りんごゼリー	① 白米 発芽玄米 ② 牛肉 玉ねぎ 糸こんにゃく 白ねぎ だし粉 生姜 醤油 酒 砂糖 ③ 千切大根 人参 小松菜 豚肉 中華スープ(鶏・豚エキス) ごま油 味の素 砂糖 塩 ④ 大豆 だし粉 砂糖 醤油 ⑤ りんご果汁 水飴 ※ 必ずスプーンをご持参ください。
エネルギー 417 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 11.1 g 炭水化物 64.8 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 458 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 9.0 g 炭水化物 79 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 353 kcal たんぱく質 14 g 脂質 3.3 g 炭水化物 65 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 521 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 21.2 g 炭水化物 63.3 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 532 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 18.7 g 炭水化物 72.8 g 食塩相当量 2.9 g					
18日(月) 敬老の日		19日(火) 全員給食		20日(水) クラブ給食		21日(木) 全員給食		22日(金) 全員給食	
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名
① ごはん ② みそ汁 ③ コーンフライ ④ フロッコリーのこままヨサラダ ⑤ トマトかまぼこの煮付 ⑥ 杏仁豆腐	① 白米 発芽玄米 ② あけ わかめ だし粉 みそ 味の素 ③ コーン じゃが芋 パン粉 小麦 芋澱粉 なたね油 ④ フロッコリー ウィンナー(豚肉 芋澱粉 玉ねぎ にんにくパウダー) 玉ねぎ ごま 塩こしょう 酢 砂糖 卵不使用マヨネーズ(大豆 りんご) ⑤ 魚肉(すけそうだら) 芋澱粉 トマト・ほうれん草ペースト だし粉 砂糖 醤油 ⑥ 卵成分 乳成分 大豆成分 マンゴー 寒天 コーン	① ごはん ② すまし汁 ③ 白身魚の磯辺フライ ④ 肉豆腐 ⑤ さつまいもの甘煮 ⑥ りんご(生果)	① 白米 発芽玄米 ② えのき オクラ だし粉 醤油 塩 ③ たら パン粉 大豆成分 青のり なたね油 ④ 豆腐 白菜 白ねぎ 牛肉 糸こんにゃく だし粉 砂糖 醤油 酒 みりん ⑤ さつまいも なたね油 砂糖 ⑥ りんご	① ごはん ② カレーライス ・具材 ・ルー ③ 野菜と玉ねぎのソテー ④ ヤングコーンの塩焼 ⑤ ももゼリー	① 白米 発芽玄米 ② ・具材(豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参) ・ルー(小麦 豚脂 澱粉 乳成分 パウダー(小麦・りんご・玉ねぎ) チーズ ペースト(小麦・りんご) はちみつ ココア コンソメ(牛エキス) 砂糖) ③ ほうれん草 玉ねぎ ベーコン(豚肉) 玉ねぎ成分 生姜) 砂糖 だし粉 醤油 みりん ④ ヤングコーン なたね油 塩 ⑤ もも果汁 水飴 ※ 必ずスプーンをご持参ください。	① ごはん ② コンソメスープ ③ 野菜の肉巻き ④ ポロネーズスパゲティ ⑤ 星型しんじょの煮付 ⑥ もも缶	① 白米 発芽玄米 ② コーン 白菜 コンソメ(牛エキス) 塩こしょう ③ 人参 いんげん キャベツ 玉ねぎ 鶏肉 パン粉 生姜 小麦 大豆 ケチャップ ソース 砂糖 コンソメ(牛エキス) 塩こしょう ⑤ 豆腐 魚肉(たい) 玉ねぎ 人参 かぼちゃ ほうれん草 フロッコリー 豆乳 芋・コーン澱粉 だし粉 砂糖 醤油 ⑥ もも		
エネルギー 441 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 12.3 g 炭水化物 67.3 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 372 kcal たんぱく質 8.3 g 脂質 6.1 g 炭水化物 73.1 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 593 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 13.6 g 炭水化物 78.2 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 388 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 4.8 g 炭水化物 73.3 g 食塩相当量 1.7 g						
25日(月) 全員給食		26日(火) 全員給食		27日(水) クラブ給食		28日(木) 全員給食		29日(金) 全員給食	
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名
① ごはん ② 中華スープ ③ 肉じゃが ④ ハムカツ ⑤ カットコーン ⑥ りんご缶	① 白米 発芽玄米 ② わかめ 大根 中華スープ(鶏・豚エキス) ③ 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく なたね油 砂糖 酒 醤油 だし粉 ④ 鶏肉 豚肉 大豆成分 パン粉 小麦 なたね油 ⑤ コーン ⑥ りんご	① ごはん ② すまし汁 ③ 牛肉のオイスター炒め ④ 白身魚フライ ⑤ 花形がんもの煮付 ⑥ オレンジ(生果)	① 白米 発芽玄米 ② 白菜 青ねぎ だし粉 醤油 塩 ③ 牛肉 玉ねぎ 赤ピーマン だけのこ 酒 オイスターソース(カキエキス) 砂糖 醤油 ④ ホキ 小麦 大豆成分 なたね油 ⑤ 豆乳 おから 大豆成分 コーン澱粉 だし粉 砂糖 醤油 ⑥ オレンジ	① ごはん ② みそ汁 ③ ホイコーロー風 ④ イカフライ ⑤ 大根の煮付 ⑥ パイン缶	① 白米 発芽玄米 ② 麩 こんにゃく 白ねぎ だし粉 みそ 味の素 ③ キャベツ 豚肉 人参 ピーマン 玉ねぎ ごま油 中華スープ(鶏・豚エキス) みそ 砂糖 酒 醤油 みりん ④ イカ パン粉 小麦 なたね油 ⑤ 大根 だし粉 砂糖 醤油 ⑥ パイン	① ごはん ② 中華丼 ③ きゅうりとツナのマヨネーズサラダ ④ ほうれん草シューマイ ⑤ オレンジゼリー	① 白米 発芽玄米 ② 豚肉 白菜 人参 納豆 もやし 干しいたけ 中華スープ(鶏・豚エキス) 塩こしょう 砂糖 醤油 片栗粉 ③ きゅうり わかめ ツナ(まぐろ) かつお節 ポン酢 醤油 卵不使用マヨネーズ(大豆 りんご) ④ 魚肉(たら) 豆腐 玉ねぎ ほうれん草 小麦 コーン澱粉 大豆成分 ⑤ オレンジ果汁 水飴 ※ 必ずスプーンをご持参ください。	① ツイストパン ② クリームシチュー ・具材 ・ルー ③ 野菜とハムのサラダ ④ いちごゼリー ⑤ 牛乳	① 一部に乳成分を含む ② ・具材(豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参) ・ルー(小麦 チーズ 乳成分 鶏・豚エキス 玉ねぎ成分 牛乳 砂糖) ③ キャベツ ハム(豚肉 芋澱粉) コーン ドレッシング(レモン果汁) 塩こしょう ④ いちご果汁 水飴 ⑤ 牛乳 ※ 必ずスプーンをご持参ください。
エネルギー 381 kcal たんぱく質 9.3 g 脂質 7.7 g 炭水化物 66.2 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 442 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 15.2 g 炭水化物 60.7 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 380 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 6.2 g 炭水化物 67.1 g 食塩相当量 3 g	エネルギー 414 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 8.6 g 炭水化物 71.8 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 488 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 15.6 g 炭水化物 65.8 g 食塩相当量 2.9 g					

※魚に関しましては、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。