

1日(月)		2日(火) 全員給食		3日(水) クラブ給食		4日(木) 全員給食		5日(金) 全員給食	
弁当の日 		献立名 ① ごはん ② 中華スープ ③ チンジャオロースー ④ れんこん饅頭 ⑤ 大根の煮付 ⑥ もも缶 1杯分 417 kcal 卵白ク 12.3 g 脂質 9.9 g 炭水化物 74.9 g 食塩相当量 1 g	材料名 ① 白米 発芽玄米 ② 玉ねぎ 白菜 中華スープ(鶏・豚エキス) ③ 豚肉 たけのこ ピーマン 人参 オイスターソース(カキエキス) 酒 醤油 中華スープ(鶏・豚エキス) 片栗粉 ④ キャベツ れんこん 鶏肉 豚肉 しょうが ごま油 小麦 芋でん粉 なたね油 ⑤ 大根 だし粉 砂糖 醤油 ⑥ もも	献立名 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 花形さつまの煮付 ⑥ りんご缶 1杯分 411 kcal 卵白ク 20.2 g 脂質 4.7 g 炭水化物 77.9 g 食塩相当量 3.2 g	材料名 ① 白米 発芽玄米 ② ごぼう 豚肉 人参 突きこんにゃく だし粉 みそ 味の素 突きこんにゃく 白みそ 赤みそ だし ③ アジ ④ じゃがいも コーン ブロッコリー カレー粉 醤油 塩こしょう なたね油 ⑤ 魚肉 コーン 人参 玉ねぎ コーン・芋でん粉 大豆成分 小麦 コーンスターチ だし粉 砂糖 醤油 ⑥ りんご	献立名 ① 黒糖食パン ② ハヤシシチュー ③ レンコンと人参のソテー ④ いちごゼリー ⑤ 牛乳 1杯分 564 kcal 卵白ク 19.2 g 脂質 23 g 炭水化物 74.8 g 食塩相当量 3.9 g	材料名 ① 小麦 マーガリン 乳成分 ② ・具材(豚肉 玉ねぎ 人参) ・ルー(小麦 豚エキス トマトパウダー コンソメ(牛エキス) 砂糖 ③ 人参 れんこん ベーコン(豚肉 玉ねぎ成分 生姜) だし粉 砂糖 醤油 みりん ④ いちご果汁 水あめ ⑤ 牛乳 ※ 必ずスプーンをご持参ください。	献立名 ① ごはん ② 牛丼 ③ 干切大根のナムル ④ 高野豆腐の煮付 ⑤ 青りんごゼリー 1杯分 609 kcal 卵白ク 18.3 g 脂質 20.4 g 炭水化物 92.8 g 食塩相当量 2.8 g	材料名 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 干切大根 人参 小松菜 豚ひき肉 中華スープ(鶏・豚エキス) ④ 大豆 だし粉 砂糖 醤油 ⑤ りんご果汁 水あめ ※ 必ずスプーンをご持参ください。
8日(月) 全員給食		9日(火) 全員給食		10日(水) クラブ給食		11日(木) 全員給食		12日(金) 全員給食	
献立名 ① ごはん ② コンソメスープ ③ ポークチャップ ④ カレーコロッケ ⑤ かぼちゃの煮付 ⑥ もも缶 1杯分 430 kcal 卵白ク 11.4 g 脂質 8 g 炭水化物 83.3 g 食塩相当量 1.2 g	材料名 ① 白米 発芽玄米 ② 人参 はくさい 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 ウスターソース みりん 砂糖 おろしにんにく 塩こしょう ④ じゃがいも 玉ねぎ 小麦 カレー粉 大豆成分 パン粉 なたね油 ⑤ かぼちゃ だし粉 醤油 砂糖 ⑥ もも	献立名 ① ごはん ② すまし汁 ③ ごまささみカツ ④ カレービーフン ⑤ にんじんかまぼこの煮付 ⑥ りんご(生果) 1杯分 489 kcal 卵白ク 16.1 g 脂質 12.8 g 炭水化物 83.8 g 食塩相当量 1.8 g	材料名 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 鶏ひき肉 人参 カレー粉 だし粉 砂糖 醤油 ⑤ 魚肉 人参 ほうれん草 だし粉 醤油 砂糖 ⑥ りんご	献立名 ① ごはん ② みそ汁 ③ 豚肉とごぼうの甘辛炒め ④ 大葉春巻 ⑤ タコスさんウィンナー ⑥ みかん缶 1杯分 511 kcal 卵白ク 23.7 g 脂質 13 g 炭水化物 88.1 g 食塩相当量 3.1 g	材料名 ① 白米 発芽玄米 ② さつま芋 人参 みそ 味の素 だし粉 ③ ごぼう 豚肉 えのき いんげん 白ごま 砂糖 酒 醤油 しょうが みりん ④ キャベツ 小麦 人参 玉ねぎ じゃがいも はるさめ コーン・芋でん粉 大葉 ヒラタケ いんげん ごま油 しょうが にんにく ⑤ 豚肉 鶏肉 牛エキス コーンでん粉 ⑥ みかん	献立名 ① ごはん ② 鶏すき丼 ③ きゅうりの酢の物 ④ シューマイ ⑤ オレンジゼリー 1杯分 487 kcal 卵白ク 18.3 g 脂質 6.1 g 炭水化物 94.9 g 食塩相当量 2.6 g	材料名 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 コーン 砂糖 酢 醤油 塩 ④ 玉ねぎ グリンピース 鶏肉 豚肉 小麦 卵成分 ⑤ オレンジ果汁 水あめ ※ 必ずスプーンをご持参ください。	献立名 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杯分 493 kcal 卵白ク 19.4 g 脂質 13.3 g 炭水化物 78.4 g 食塩相当量 1.6 g	材料名 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 塩こしょう なたね油 ④ キャベツ ハム(豚肉 芋でん粉) コーン なたね油 酢 醤油 砂糖 ⑤ 豆腐 人参 コーンでん粉 だし粉 砂糖 醤油 ⑥ りんご
15日(月)		16日(火) 全員給食		17日(水) クラブ給食		18日(木) 全員給食		19日(金) 全員給食	
敬老の日 		献立名 ① ごはん ② 中華スープ ③ 肉じゃが ④ ハムカツ ⑤ ハーフカットコーン ⑥ もも缶 1杯分 410 kcal 卵白ク 10.7 g 脂質 8.1 g 炭水化物 77.9 g 食塩相当量 0.8 g	材料名 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 もも	献立名 ① ごはん ② みそ汁 ③ 回鍋肉 ④ のり巻き唐揚げ ⑤ れんこんの煮付 ⑥ パイン缶 1杯分 453 kcal 卵白ク 14.4 g 脂質 10.4 g 炭水化物 80.2 g 食塩相当量 3.1 g	材料名 ① 白米 発芽玄米 ② 麩 小松菜 白ねぎ みそ 味の素 だし粉 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 醤油 みりん ④ 鶏肉 小麦 しょうが にんにく のり なたね油 ⑤ れんこん だし粉 醤油 砂糖 ⑥ パイン	献立名 ① ごはん ② 中華丼 ③ 大根のポン酢サラダ ④ ほうれん草シューマイ ⑤ ももゼリー 1杯分 460 kcal 卵白ク 12.3 g 脂質 8 g 炭水化物 91 g 食塩相当量 2.1 g	材料名 ① 白米 発芽玄米 ② 豚肉 白菜 人参 たけのこ 中華スープ(鶏・豚エキス) 塩こしょう 砂糖 醤油 片栗粉 ③ 大根 わかめ ツナ ポン酢 みりん ④ 魚肉 豆腐 玉ねぎ ほうれん草 小麦 コーンでん粉 大豆成分 ⑤ もも果汁 水飴 ※ 必ずスプーンをご持参ください。	献立名 ① 全粒粉食パン ② クリームシチュー ・具材・ルー ④ 葉菜のソテー ⑤ いちごゼリー ⑥ 牛乳 1杯分 504 kcal 卵白ク 20.7 g 脂質 16.8 g 炭水化物 71.8 g 食塩相当量 3 g	材料名 ① 小麦 全粒粉 マーガリン 乳成分 ② ・具材(鶏肉 玉ねぎ じゃがいも 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 小松菜 しめじ 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 いちご果汁 水あめ ⑤ 牛乳 ※ 必ずスプーンをご持参ください。
22日(月) 全員給食		23日(火)		24日(水) クラブ給食		25日(木) 全員給食		26日(金) 全員給食	
献立名 ① ごはん ② 野菜スープ ③ 鶏肉の唐揚げ ④ ブロッコリーサラダ ⑤ トマトかまぼこの煮付 ⑥ みかん缶 1杯分 487 kcal 卵白ク 14.9 g 脂質 14.2 g 炭水化物 80.4 g 食塩相当量 2.2 g	材料名 ① 白米 発芽玄米 ② キャベツ にんじん しめじ コンソメ(牛エキス) 塩こしょう ③ 鶏肉 小麦 コーンでん粉 なたね油 ④ ブロッコリー ソーセージ(豚肉 でん粉 玉ねぎ) 玉ねぎ なたね油 酢 醤油 砂糖 ⑤ 魚肉 芋でん粉 野菜ペースト(トマト ほうれん草) だし粉 砂糖 醤油 ⑥ みかん	秋分の日 		献立名 ① ごはん ② すまし汁 ③ コーンたっぷりフライ ④ 肉豆腐 ⑤ ポテトフライ ⑥ りんご(生果) 1杯分 431 kcal 卵白ク 10.6 g 脂質 9.1 g 炭水化物 83.1 g 食塩相当量 1.7 g	材料名 ① 白米 発芽玄米 ② 白ねぎ しめじ だし粉 醤油 塩 ③ コーン じゃが芋 パン粉 小麦 芋でん粉 なたね油 ④ 豆腐 はくさい 白ねぎ 牛肉 糸こんにゃく だし粉 砂糖 醤油 酒 みりん ⑤ じゃが芋 塩 なたね油 ⑥ りんご	献立名 ① ごはん ② カレーライス ③ ほうれん草と玉ねぎのソテー ④ スマイルポテト ⑤ 青りんごゼリー 1杯分 629 kcal 卵白ク 13.8 g 脂質 20.1 g 炭水化物 105.7 g 食塩相当量 2.9 g	材料名 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 カレー・トマト・玉ねぎパウダー チーズ パナナ・りんごペースト) 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 じゃが芋 なたね油 ⑤ りんご果汁 水あめ ※ 必ずスプーンをご持参ください。	献立名 ① ごはん ② コンソメスープ ③ ボロネーズスパゲティ ④ メンチカツ ⑤ 星型しんじょの煮付 ⑥ もも缶 1杯分 481 kcal 卵白ク 12.7 g 脂質 11.3 g 炭水化物 87.5 g 食塩相当量 1.7 g	材料名 ① 白米 発芽玄米 ② コーン はくさい コンソメ(牛エキス) 塩こしょう ③ スパゲティ 人参 豚ひき肉 玉ねぎ ケチャップ ウスターソース 砂糖 コンソメ(牛エキス) 塩こしょう ④ 鶏肉 大豆成分 玉ねぎ 乳成分 小麦 牛脂 なたね油 ⑤ 豆腐 魚肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 芋・コーンでん粉 だし粉 砂糖 醤油 ⑥ もも
29日(月) 全員給食		30日(火) 全員給食		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  ★ 9月 … 旬の食べ物 ★ しめじ チンゲン菜 しそ しらす かつお ごま さつま芋 かぼちゃ 好き嫌いなく食べて、元気な体を作りましょう！					
献立名 ① ごはん ② オクラのスープ ③ ブルコギ風 ④ ぎょうざ ⑤ 赤かぶかまぼこの煮付 ⑥ りんご缶 1杯分 445 kcal 卵白ク 13 g 脂質 10.6 g 炭水化物 78.6 g 食塩相当量 2.6 g	材料名 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 焼肉のたれ(りんご 玉ねぎ にんにく 生薑 みそ(大豆) もろみ(大豆 小麦) ごま油 ごま) ④ キャベツ 玉ねぎ ニラ 豆腐 コーンでん粉 かきエキス 大豆成分 豚肉 小麦 なたね油 ⑤ 魚肉 ほうれん草 大豆成分 だし粉 醤油 砂糖 ⑥ りんご	献立名 ① ごはん ② すまし汁 ③ 牛肉のオイスターソース炒め ④ 照焼チキン ⑤ 花形がんもの煮付 ⑥ オレンジ(生果) 1杯分 465 kcal 卵白ク 13.3 g 脂質 15 g 炭水化物 72.3 g 食塩相当量 1.6 g	材料名 ① 白米 発芽玄米 ② はくさい 蒼ねぎ だし粉 醤油 塩 ③ 牛肉 玉ねぎ 赤ピーマン たけのこ 酒 オイスターソース(カキエキス) 砂糖 醤油 ④ 鶏肉 なたね油 ⑤ 豆乳 おから 大豆成分 コーンでん粉 だし粉 砂糖 醤油 ⑥ オレンジ						

※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。