

実施日		献立	主な材料			1人あたり (kcal)	タンパク (g)
			赤の仲間 血・肉・骨になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄色の仲間 熱や力になる		
31	月	ご飯（しそひじきふりかけ）	干しひじき		米 砂糖 白ごま	833	26.8
		牛乳	牛乳				
		車麴のから揚げ		しょうが にんにく	車麴 片栗粉 揚げ油		
		切り干し大根とささみの海苔マヨ和え	鶏肉 かつお節 刻みのり	切干しだいこん きゅうり にんじん えだまめ	エッグケアマヨネーズ 砂糖		
		すいとん	豚肉 油揚げ	だいこん にんじん ねぎ えのき こまつな	薄力粉 片栗粉 じゃがいも		
防災の日		餃子風あんかけ丼（宇都宮） 	豚ひき肉 たまご	しょうが にんにく キャベツ にら えのき	米 発芽玄米 砂糖 ごま油 片栗粉	808	31.1
1	火	牛乳 コラボ給食with宇都宮・甲府市	牛乳 				
		野沢菜炒め（甲府） 		にんじん ブラックマッペもやし 野沢菜漬 こまつな	ごま油 ごま		
		ぶどうゼリー	粉寒天	ぶどうジュース	砂糖		
2	水	具だくさん冷麺	豚肉 くきわかめ 錦糸卵	しょうが 干し椎茸 にんじん きゅうり ブラックマッペもやし ホールコーン	中華めん 油 砂糖 ごま油	817	39.5
		牛乳	牛乳				
		ひじきサラダ	干しひじき 油揚げ	ブラックマッペもやし にんじん えだまめ	砂糖 ごま油		
		中華卵スープ	鶏肉 たまご	にんじん 玉葱 チンゲンサイ しめじ	ごま油 片栗粉		
3	木	チキンガンボライス	鶏肉 ウィンナー	玉葱 オクラ セロリ	米 オリーブ油 薄力粉	827	29.1
		牛乳	牛乳				
		海藻ツナサラダ	まぐろ缶詰 カットわかめ 海藻ミックス	キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン	三温糖 白ごま ごま油		
		果物（オレンジ）		バレンシアオレンジ			
4	金	ベーコンポテトドッグ	ベーコン ピザ用チーズ	玉葱 フライドオニオン	ミルクパン じゃがいも 油 エッグケアマヨネーズ	838	29.0
		牛乳	牛乳				
		ごまドレサラダ		はくさい きゅうり にんじん	白すりごま エッグケアマヨネーズ 砂糖 ごま油		
		ミネストローネ	豚肉	キャベツ 玉葱 にんじん セロリ にんにく トマトピューレ	油		
		フルーツヨーグルト（みかん、もも、 バナナ）	ヨーグルト(無糖)	みかん缶 白桃缶 パナナ	砂糖		
7	月	ご飯			米	836	34.9
		牛乳	牛乳				
		メンチカツ（牛あり）	豚ひき肉 牛肉	玉葱 しょうが汁	パン粉（生） 薄力粉 揚げ油		
		かぶの浅漬け		かぶ かぶ（葉） だいこん きゅうり にんじん			
		豆腐となめこの味噌汁	絹ごし豆腐 赤みそ	ねぎ なめこ			
重陽の節句 9月9日		さつま芋ご飯			米 さつまいも 黒ごま	806	32.3
10	木	牛乳	牛乳				
		豚肉の西京焼き	豚肉 西京みそ 白みそ	ねぎ にんにく しょうが	砂糖 油		
		菊花いりお浸し 	ゆば かつお節	こまつな ブラックマッペもやし えのき オクラ 干し菊			
		味噌汁（玉、キャ、揚）	油揚げ 白みそ 赤みそ	玉葱 キャベツ			
11	金	マラサダ コラボ給食withハワイ			丸パン グラニュー糖 砂糖 揚げ油	834	40.3
		牛乳	牛乳				
		マヒマヒのガーリックソース	しいら	玉葱 にんにく	砂糖		
		コブサラダ 	鶏肉 ヨーグルト(無糖)	キャベツ きゅうり ホールコーン トマトケチャップ レモン（果汁） にんにく	エッグケアマヨネーズ		
		ポーチュギーズビーンスープ	ウィンナー ミックスビーンズ レンズまめ	にんにく 玉葱 にんじん トマトペースト	じゃがいも		

実施日		献立	主な材料			エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	
			赤の仲間 血・肉・骨になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄色の仲間 熱や力になる			
12	土	中華丼	豚肉 むきえび いか うずら卵（水煮）	にんにく しょうが 干し椎茸 にんじん 玉葱 はくさい	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	855	34.0	
		牛乳	牛乳					
		キャベツのおかか和え	かつお節	キャベツ にんじん きゅうり ブラックマッペもやし				
		果物（バナナ）		バナナ				
15	火	もち麦ご飯			米 大麦	831	30.0	
		牛乳	牛乳					
		魚のコーンフ레이크焼き	ホキ	にんにく しょうが	砂糖 エッグケアマヨネーズ コーンフ레이크 油			
		味噌レモンドレサラダ	油揚げ 白みそ	キャベツ きゅうり にんじん レモン(果汁)	砂糖 油			
		すまし汁	鶏肉 カットわかめ 絹ごし豆腐	えのき ねぎ				
16	水	ミートボールスパゲッティ	豚ひき肉	玉葱 にんじん セロリ トマトピューレ トマトケチャップ トマトペースト	スパゲッティ オリーブ油 揚げ油 パン粉（乾） 油 砂糖 薄力粉	836	35.8	
		牛乳	牛乳					
		チーズサラダ	チーズ	キャベツ にんじん きゅうり	油 砂糖			
		果物(ナガノパープル/ぶどう)		ナガノパープル				
17	木	ねぎ塩ご飯	豚ひき肉	ねぎ しょうが	米 ごま油 白ごま	809	30.1	
		牛乳	牛乳					
		ピーマン入り野菜炒め	豚肉	にんにく しょうが 玉葱 にんじん キャベツ 干し椎茸	油 ピーマン			
		白菜の白湯スープ	鶏肉	はくさい にんじん 玉葱 ごまつな				
18	金	ポークカレーライス	豚肉	にんにく しょうが 玉葱 にんじん トマトケチャップ りんごジュース	米 油 じゃがいも 薄力粉	833	27.6	
		牛乳	牛乳					
		カラフルコールスロー	チーズ	キャベツ にんじん きゅうり 赤たまねぎ ホールコーン	砂糖			
		果物（梨） 		なし				
24	木	麦ご飯			米 大麦	883	25.5	
		牛乳 コラボ給食with服部学園(和食)	牛乳					
		チキチキキン旨ごぼう	鶏肉	ごぼう なす にんじん さやいんげん	砂糖 片栗粉 揚げ油 白ごま			
		味噌汁（わかめ,玉,ね） 	カットわかめ 白みそ	玉葱 ブラックマッペもやし ねぎ	あられ麩			
		果物(冷凍パイ)		冷凍パイ				
28	月	さんまの蒲焼丼	さんま	しょうが	米 薄力粉 揚げ油 砂糖	855	28.0	
		牛乳	牛乳					
		しそ風味漬け		キャベツ だいこん きゅうり しそ実				
		味噌汁（かぼちゃ、具沢山）	鶏肉 白みそ 赤みそ	西洋かぼちゃ だいこん にんじん しめじ				
29	火	月見だんご			冷凍白玉 きび砂糖 片栗粉	812	36.2	
		発芽玄米ご飯			米 発芽玄米			
		牛乳	牛乳					
		豆腐ハンバーグ（あんかけ）	豚ひき肉 押し豆腐	玉葱 しそ葉	油 パン粉（乾） 砂糖 片栗粉			
		じゃこ入りゆかり粉和え	ちりめんじゃこ かつお節	キャベツ きゅうり にんじん				
30	水	けんちん汁	鶏肉 油揚げ 絹ごし豆腐	にんじん ごぼう だいこん ねぎ ごまつな	油 ごんにゃく	816	34.8	
		チーズパン			チーズパン			
		牛乳 渋谷味めぐり給食 南部	牛乳					
		初台ミルクシチュー	鶏肉 牛乳 粉チーズ	にんじん 玉葱 はくさい ホールコーン	油 じゃがいも バター 薄力粉			
		ツナ入り豆腐サラダ	木綿豆腐 ツナ缶	キャベツ きゅうり にんじん	砂糖 油			
		カフェオレゼリー	アガー 牛乳 生クリーム		砂糖			
食料量仕入の都合により献立内容が変更されることがありますのでご了承願います。						平均値	831	32.1
						基準値	830	27~41.5