なまえ ______________________

予定献立日程表

日	曜日	献立名	おもな材料 からだをつくるもとになる 赤	ねつやちからになる 黄	からだのちょうしをととのえる 緑	その他	栄養価 エネルギー kcal
		8月					
25	火	甘辛丼 おさつスティック 牛乳	鶏肉 うすあげ 赤みそ 牛乳	ごはん 綿実油 砂糖 じゃがいもでん粉 おさつスティック	玉ねぎ キャベツ にんじん しょうが	料理酒 トウバンジャン こしょう 濃口しょうゆ	567
26	水	豆乳コーンスープ おさつパン 牛乳	鶏肉 豆乳 牛乳	じゃがいも おさつパン	玉ねぎ コーン(冷) スイートコーン(クリーム缶) にんじん キャベツ パセリ	塩 こしょう うすくちしょうゆ 野菜ブイヨン	584
27	木	牛肉と大豆のカレーライス(米粉) りんごゼリー 牛乳	牛肉 大豆(ドライパック)	ごはん じゃがいも 綿実油 牛乳	玉ねぎ にんじん にんにく りんごゼリー	カレールウの素(米粉) 塩 ローレル	637
28	金	焼きそば コッペパン 牛乳	豚肉 牛乳	中華麺 綿実油 コッペパン	キャベツ 玉ねぎ にんじん にら しょうが にんにく	塩 こしょう 濃口しょうゆ 料理酒 テンメンジャン オイスターソース	640
31	月	マーボー厚揚げ丼 ミニフィッシュ 牛乳	牛ひき肉 豚ひき肉 厚揚げ(冷) 赤みそ ミニフィッシュ 牛乳	ごはん 綿実油 じゃがいもでん粉	玉ねぎ なす にんじん キャベツ しょうが にんにく	トウバンジャン 塩 濃口しょうゆ	593
		9月①					
1	火	プルコギ丼 豆昆布 牛乳	牛肉 豆昆布 牛乳	ごはん 砂糖 ごま油 綿実油 いりごま(白) すりごま(白)	玉ねぎ ピーマン にんじん もやし しょうが にんにく	濃口しょうゆ コチジャン	593
2	水	ビビンバ アーモンドフィッシュ 牛乳	牛ひき肉 豚ひき肉 アーモンドフィッシュ 牛乳	ごはん ごま油 いりごま(白) 砂糖	にんにく きゅうり にんじん 切干し大根	料理酒 濃口しょうゆ コチジャン 塩	580
3	木	豚丼 抹茶大豆 牛乳	豚肉 だし昆布 削り節 抹茶大豆 牛乳	ごはん 綿実油 砂糖	玉ねぎ にんじん もやし えのきたけ 青ねぎ	料理酒 みりん 塩 うすくちしょうゆ 濃口しょうゆ	573
4	金	豆乳クリームスパゲッティ レーズンパン 牛乳	鶏肉 ベーコン 豆乳 牛乳	スパゲッティ 小麦粉 綿実油 レーズンパン	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース(冷) キャベツ にんじん	料理用ワイン(白) 塩 こしょう チキンブイヨン	681
7	月	中華丼 いり黒豆 牛乳	豚肉 うずら卵(水煮) いり黒豆 牛乳	ごはん 綿実油 砂糖 じゃがいもでん粉	キャベツ 玉ねぎ たけのこ(水煮) えのきたけ にんじん しいたけ(乾)	料理酒 塩 こしょう 濃口しょうゆ うすくちしょうゆ	584

配膳時における新型コロナウイルス感染予防のため、短時間・少人数で配膳可能な献立を提供します。ご理解のほどよろしくお願いします。

なまえ

予定献立日程表

日	曜日	献立名	おもな材料				栄養価
			からだをつくるもとになる 赤	ねつやちからになる 黄	からだのちょうしをととのえる 緑	その他	エネルギー kcal
9月②							
8	火	肉じゃが おにぎり(さけ・おかか) 牛乳	牛肉 削り節 牛乳	じゃがいも 綿実油 砂糖 おにぎり(さけ・おかか)	玉ねぎ にんじん さんどまめ(冷)	糸こんにゃく 料理酒 みりん 塩 うすくちしょうゆ 濃口しょうゆ	585
9	水	イタリアンスパゲッティ 米粉パン 牛乳	豚肉 ウィンナー 牛乳	スパゲッティ 綿実油 米粉パン	玉ねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム(水煮)	塩 こしょう ケチャップ トマトピューレ ウスターソース	675
10	木	チキンカレーライス(米粉) ソフト黒豆 牛乳	鶏肉 ソフト黒豆 牛乳	ごはん じゃがいも 綿実油	玉ねぎ にんじん グリーンピース(冷) にんにく りんごピューレ	塩 ローレル チキンブイヨン カレールウの素(米粉)	614
11	金	カレースープスパゲッティ パンプキンパン 牛乳	鶏肉 ベーコン 牛乳	スパゲッティ パンプキンパン	キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ マッシュルーム(水煮)	カレールウの素 料理用ワイン(白) 塩 こしょう チキンブイヨン	613
14日～18日 スポーツデー							
23	水	ポークハヤシライス ミニフィッシュ 牛乳	豚肉 ミニフィッシュ 牛乳	ごはん じゃがいも 綿実油 小麦粉	玉ねぎ にんじん さんどまめ(冷) セロリ	料理酒 トマトピューレ ケチャップ 塩 こしょう ローレル デミグラスソース トンカツソース ウスターソース	673
24	木	マーボーなす丼 おさつスティック 牛乳	牛ひき肉 豚ひき肉 赤みそ 牛乳	ごはん 綿実油 じゃがいもでん粉 おさつスティック	なす 玉ねぎ にんじん ピーマン しょうが	トウバンジャン 塩 濃口しょうゆ	590
25	金	スープ煮 ヨーグルト レーズンパン 牛乳	鶏肉 ヨーグルト 牛乳	じゃがいも レーズンパン	玉ねぎ にんじん キャベツ グリーンピース(冷) マッシュルーム(水煮)	料理用ワイン(白) 塩 こしょう ローレル うすくちしょうゆ チキンブイヨン	609
28	月	大豆入りキーマカレーライス(米粉) アーモンドフィッシュ 牛乳	豚ひき肉 大豆(ひきわり) アーモンドフィッシュ 牛乳	ごはん 綿実油	玉ねぎ なす ピーマン にんじん にんにく	カレー粉 塩 ケチャップ カレールウの素(米粉) 濃口しょうゆ	625
29	火	中華煮 黒糖パン 牛乳	鶏肉 うずら卵(水煮) 厚揚げ(冷) 牛乳	ごま油 砂糖 じゃがいもでん粉 黒糖パン	玉ねぎ たけのこ(水煮) にんじん さんどまめ(冷)	料理酒 塩 こしょう 濃口しょうゆ 中華スープの素	598
30	水	鶏肉と一口がんものあんかけ丼 黒糖大豆 牛乳	鶏肉 一口がんも 黒糖大豆 牛乳	ごはん さといも 綿実油 砂糖 じゃがいもでん粉	玉ねぎ にんじん さんどまめ(冷) しいたけ(乾) しょうが キャベツ	塩 こしょう うすくちしょうゆ 濃口しょうゆ	588

配膳時における新型コロナウイルス感染予防のため、短時間・少人数で配膳可能な献立を提供します。ご理解のほどよろしくお願いします。