



日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1人分・ たんぱく質 脂質 食塩相当量
8 / 30 (月)	豚きつね丼 ごまサラダ みかんのシャーベット	○	東京牛乳 豚もも肉 油揚げ	米 サラダ油 しらたき 三温糖 ごま油 白炒りごま みかんのシャーベット	ごぼう えのきたけ ながねぎ こまつな キャベツ にんじん	835 kcal 32.9 g 26.2 g 2.4 g
31 (火)	夏野菜のかき揚げ丼 みど汁 キウイフルーツ	○	東京牛乳 焼ちくわ(卵・小麦なし) むきえび いか 白みそ 赤みそ	米 小麦粉 かたくり粉 上白糖 白炒りごま ジャがいも	かぼちゃ にんじん ゴーヤ ごぼう こまつな 乾しいたけ キウイフルーツ1/2個	781 kcal 25.8 g 17.9 g 3.1 g
9 / 1 (水)	バターライス たらのコロケ フレンチサラダ ピリピリスープ	○	東京牛乳 たら 大豆 たまご とりもも肉	米 有塩バター ジャがいも マッシュポテト 小麦粉 パン粉 サラダ油 上白糖	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり 黄ピーマン トマト ホールトマト缶 ブロッコリー しょうが	864 kcal 28.7 g 27.0 g 3.1 g
2 (木)	ご飯 肉じゃがオムレツ ごま春雨サラダ トマトスープ	○	東京牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 たまご しらすぼし 大豆 レンズまめ(乾) ベーコン	米 サラダ油 ジャがいも 上白糖 緑豆はるさめ 白練りごま ごま油 白すりごま	たまねぎ 乾しいたけ きゅうり にんじん もやし しょうが ながねぎ にんにく にんじん トマトピューレ ホールトマト缶	876 kcal 33.6 g 28.3 g 3.6 g
3 (金)	ご飯 鯖の田楽みど焼き 生姜和え かきたま汁	○	東京牛乳 さば 白みそ 赤みそ とりもも肉 乾燥わかめ たまご	米 サラダ油 白炒りごま 上白糖 ジャがいも かたくり粉	たまねぎ ぶなしめじ ながねぎ こまつな にんじん もやし しょうが	794 kcal 35.0 g 25.8 g 3.5 g
6 (月)	肉みど豆腐ごはん からし和え チーズケーキ	○	東京牛乳 とうふ(もめん) 豚ひき肉 大豆 赤みそ クリームチーズ たまご 生クリーム	米 サラダ油 上白糖 かたくり粉 白炒りごま グラニュー糖 小麦粉	しょうが にんじん 乾しいたけ ながねぎ たまねぎ なす 青ピーマン こまつな キャベツ もやし レモン汁	925 kcal 32.5 g 33.7 g 3.5 g
7 (火)	あんかけ焼きそば じゃが芋の金平 フルーツミルクゼリー	○	東京牛乳 豚もも肉 いか むきえび あさり うすら卵 とりもも肉 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム	蒸し中華めん ごま油 サラダ油 かたくり粉 ジャがいも つきこんにゃく 上白糖 白炒りごま	ゆでたけのこ にんじん キャベツ チンゲンサイ にんじん ごぼう みかん缶	821 kcal 36.5 g 27.0 g 3.8 g
8 (水)	ご飯 鮭のカレーチリソース 小松菜ナムル みど汁	○	東京牛乳 生鮭 焼ちくわ(卵・小麦なし) 乾燥わかめ 白みそ 赤みそ	米 かたくり粉 ごま油 上白糖 白炒りごま ジャがいも	しょうが にんにく ながねぎ こまつな にんじん キャベツ だいこん	731 kcal 30.7 g 18.8 g 3.3 g
9 (木)	ご飯 つくね焼き 揚げ芋サラダ みど汁	○	東京牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 おから 生揚げ 乾燥わかめ 白みそ 赤みそ	米 かたくり粉 サラダ油 白炒りごま 上白糖 ジャがいも	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ こまつな ホールコーン缶 乾しいたけ	743 kcal 27.9 g 20.9 g 3.1 g
10 (金)	エスニック麻婆豆腐丼 くさわかめサラダ 梨	○	東京牛乳 とうふ(もめん) 豚ひき肉 大豆 茎わかめ ソーチキンフレーク	米 サラダ油 上白糖 ごま油 かたくり粉 白炒りごま	にんにく にんじん 乾しいたけ たけのこ たまねぎ ながねぎ 赤パプリカ 青ピーマン きゅうり しょうが なし	749 kcal 29.9 g 21.7 g 2.7 g

\*献立内容や給食実施日については、今後変更することがあります。ご了承ください。\*くだものは、市場の状況を考慮し、旬のものを提供します。



近年、大地震をはじめ、台風や豪雨などの災害が全国的に起こっています。ひとたび大きな災害が起こると、水や食料品が手に入りにくくなりますので、日ごろから少し多めに買い置きし、使いながら備える「ローリングストック」を実践しましょう。

お役立ち 備蓄食品一口メモ

野菜ジュース



ジュースで野菜不足を解消。ビタミンや無機質(ミネラル)がとれます。冷凍保存しておくことで保冷剤代わりに使えます。

チーズ・かまぼこ



チーズはたんぱく質、ビタミンA、B群、鉄、カルシウムが豊富。かまぼこも良質なたんぱく源となります。いずれも加熱せずに食べられます。

菓子



個別包装がおすすめです。米菓子は栄養豊富です。ひと口ようかんはお年寄りにも好まれ、気軽に食べられます。乾燥させた野菜や果物のチップスも役立ちます。