

月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日
<p>9月1日は防災の日</p> <p>始業式</p> <p>17時 - 712 kcal 豚脂 20.1 g</p> <p>たんぱく質 25.0 g 食塩相当量 1.8 g</p> <p>牛乳、鶏肉、レンズ豆、油揚げ、精白米、精麦、サラダ油、じゃがいも、薄力粉、上白糖、しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、トマト、アケチップ、キャベツ、きゅうり、ぶどう</p>	<p>チキンカレーライス</p> <p>ぶどう(2こ)</p> <p>かりかり油揚げサラダ</p> <p>17時 - 712 kcal 豚脂 20.1 g</p> <p>たんぱく質 25.0 g 食塩相当量 1.8 g</p> <p>牛乳、木綿豆腐、豚肉、にんじん、鶏肉、ごま、かつお、カットわかめ、乳酸菌飲料、粉麦、精白米、精麦、サラダ油、白いごま、三温糖、ごま油、でんぷん、ごま、かつお、しょうが、にんにく、干し椎茸、にんじん、玉葱、だけ(の水煮)</p>	<p>四川麻婆丼(どんぶり)</p> <p>サウーかん</p> <p>五目卵スープ</p> <p>17時 - 718 kcal 豚脂 21.0 g</p> <p>たんぱく質 29.5 g 食塩相当量 2.0 g</p> <p>牛乳、木綿豆腐、豚肉、にんじん、鶏肉、ごま、かつお、カットわかめ、乳酸菌飲料、粉麦、精白米、精麦、サラダ油、白いごま、三温糖、ごま油、でんぷん、ごま、かつお、しょうが、にんにく、干し椎茸、にんじん、玉葱、だけ(の水煮)</p>	<p>きなごまトースト</p> <p>じゃこ海草サラダ</p> <p>イタリアンスープ</p> <p>17時 - 684 kcal 豚脂 33.8 g</p> <p>たんぱく質 30.0 g 食塩相当量 2.1 g</p> <p>牛乳、きな粉(大豆)、ベーコン、鶏肉、ごま、かつお、粉チーズ、たまご、ちりめんじゃこ、海藻ミックス、無塩パン、有塩バター、サラダ油、白すりごま、はちみつ、上白糖、にんじん、玉葱、ホールコーン(冷凍)、ごま、かつお、キャベツ、きゅうり</p>	<p>味噌ポテト</p> <p>ごまあえ</p> <p>塩豚汁</p> <p>17時 - 772 kcal 豚脂 23.3 g</p> <p>たんぱく質 27.0 g 食塩相当量 3.2 g</p> <p>牛乳、鶏肉、もも、油揚げ、赤みそ、豚もも肉、木綿豆腐、精白米、精麦、サラダ油、上白糖、じゃがいも、薄力粉、でんぷん、揚げ油、白すりごま、にんじん、ごま、かつお、だいご、ねぎ、しょうが</p>
<p>キムチチャーハン</p> <p>わかさぎのから揚げ</p> <p>参鶏湯風スープ</p> <p>17時 - 667 kcal 豚脂 20.9 g</p> <p>たんぱく質 28.1 g 食塩相当量 2.4 g</p> <p>牛乳、豚もも肉、わかさぎ、鶏肉、もも、精白米、精麦、ごま油、白いごま、でんぷん、揚げ油、キムチ、ねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、にんにく、エリンギ、しめじ</p>	<p>9/9重陽の節句</p> <p>わかめご飯(どんぶり)</p> <p>ホキの菊花焼き</p> <p>菊花あえ</p> <p>味噌汁</p> <p>17時 - 712 kcal 豚脂 24.8 g</p> <p>たんぱく質 33.1 g 食塩相当量 3.2 g</p> <p>牛乳、炊き込みわかめ、ホキ、たまご糸割り、油揚げ、木綿豆腐、カットわかめ、白みそ、赤みそ、精白米、精麦、白いごま、サラダ油、マヨネーズ、じゃがいも、しょうが、えのきたけ、しめじ、菊の、ごま、かつお、だいご、ねぎ</p>	<p>コンビーフ</p> <p>たらのかレーマリン</p> <p>マユリエンススープ</p> <p>17時 - 682 kcal 豚脂 19.2 g</p> <p>たんぱく質 31.3 g 食塩相当量 2.1 g</p> <p>牛乳、鶏肉、ごま、かつお、豚もも肉、精白米、精麦、薄力粉、揚げ油、上白糖、サラダ油、玉葱、にんじん、ホールコーン(冷凍)、ハセリ粉、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、だいご、キャベツ、ごま、かつお</p>	<p>ツナごぼうピザトースト</p> <p>ジャーマンポテト</p> <p>小松菜のクリームスープ</p> <p>17時 - 732 kcal 豚脂 32.5 g</p> <p>たんぱく質 31.2 g 食塩相当量 2.0 g</p> <p>牛乳、オイルツナ(缶)、ピザソース、ベーコン、鶏肉、ごま、かつお、生クリーム、無塩食パン、サラダ油、じゃがいも、薄力粉、トマト、マヨネーズ、エリンギ、玉葱、ごま、かつお、ピーマン、ハセリ粉、にんじん、しめじ、えのきたけ、ホールコーン(冷凍)、ごま、かつお</p>	<p>栗ご飯(どんぶり)</p> <p>ししゃもの石垣揚げ(2本)</p> <p>切干大根のサラダ</p> <p>じゃがいもの味噌汁</p> <p>17時 - 753 kcal 豚脂 25.2 g</p> <p>たんぱく質 28.5 g 食塩相当量 2.9 g</p> <p>牛乳、ししゃも、オイルツナ(缶)、油揚げ、カットわかめ、白みそ、赤みそ、精白米、もろ米、むきり、白いごま、黒いごま、でんぷん、揚げ油、白すりごま、にんじん、ごま、かつお、だいご、ねぎ、じゃがいも、切干、だし、にんじん、ごま、かつお、キャベツ、ねぎ、えのきたけ</p>
<p>敬老の日</p> <p>スタミナ納豆</p> <p>あじの文化干し</p> <p>おかかあえ</p> <p>根菜たつぷり汁</p> <p>17時 - 801 kcal 豚脂 33.3 g</p> <p>たんぱく質 37.2 g 食塩相当量 2.9 g</p> <p>牛乳、鶏ひき肉、挽きわり納豆、さば文化干し、おかか割り、鶏肉、ごま、かつお、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、精白米、精麦、上白糖、ごま油、サラダ油、じゃがいも、にんにく、しょうが、がらねぎ、キャベツ、だいご、にんじん、ごぼう</p>	<p>メキシカンライス</p> <p>バインのヨーグルトケーキ</p> <p>えびのチャウダー</p> <p>17時 - 801 kcal 豚脂 33.3 g</p> <p>たんぱく質 29.9 g 食塩相当量 1.8 g</p> <p>牛乳、いか、冷凍むきえび、鶏肉、もも、生クリーム、たまご、プレーンヨーグルト、精白米、精麦、サラダ油、じゃがいも、薄力粉、有塩バター、上白糖、にんじん、玉葱、ピーマン、パイン缶</p>	<p>中間 考査</p> <p>みんぱテスト</p> <p>そぼろ丼(どんぶり)</p> <p>ブルーベリーソースかけヨーグルトかん</p> <p>野菜と白玉団子の汁</p> <p>17時 - 782 kcal 豚脂 21.9 g</p> <p>たんぱく質 34.9 g 食塩相当量 2.7 g</p> <p>牛乳、鶏ひき肉、凍り豆腐、細切り、きざみのり、鶏肉、ごま、かつお、カットわかめ、粉麦、プレーンヨーグルト、精白米、精麦、サラダ油、上白糖、じゃがいも、冷凍白玉もち、しょうが、ごま、かつお、だいご、にんじん、にんじん、キャベツ、ねぎ、ブルーベリー、レモン(果汁)</p>		
<p>かきたまうどん(どんぶり)</p> <p>おはぎ</p> <p>ツナサラダ</p> <p>17時 - 361 kcal 豚脂 22.6 g</p> <p>たんぱく質 35.4 g 食塩相当量 2.3 g</p> <p>牛乳、鶏肉、ごま、かつお、たまご、油揚げ、たまご、オイルツナ(缶)、きな粉(大豆)、あずき(乾)、うどん(冷凍)、サラダ油、でんぷん、上白糖、もち米、精白米、にんじん、ねぎ、干し椎茸、ごま、かつお、きゅうり、キャベツ、玉葱</p>	<p>秋分の日</p> <p>ごまご飯(どんぶり)</p> <p>さばの味噌煮</p> <p>ひじきあえ</p> <p>むらくも汁</p> <p>17時 - 703 kcal 豚脂 24.2 g</p> <p>たんぱく質 31.9 g 食塩相当量 2.6 g</p> <p>牛乳、さば、切り身、白みそ、干し椎茸、なしかまぼこ、カットわかめ、たまご、木綿豆腐、精白米、精麦、白いごま、三温糖、ごま油、上白糖、サラダ油、でんぷん、しょうが、ごま、かつお、だいご、にんじん、玉葱</p>	<p>カラフルピピンパ(どんぶり)</p> <p>小松菜のサラダ</p> <p>大根と春雨のスープ</p> <p>17時 - 701 kcal 豚脂 25.5 g</p> <p>たんぱく質 27.4 g 食塩相当量 2.6 g</p> <p>牛乳、豚ひき肉、豚もも肉、うすら卵(水煮)、木綿豆腐、精白米、精麦、サラダ油、ごま油、上白糖、白いごま、普通はるき、にんじん、ごま、かつお、だいご、にんじん、しょうが、キムチ、揚げ、にんにく、キャベツ、ホールコーン(冷凍)、玉葱、チンゲンサイ</p>	<p>ねぎチャーハン</p> <p>いかとじゃが芋の甘辛揚げ</p> <p>ピーンスープ</p> <p>17時 - 807 kcal 豚脂 25.9 g</p> <p>たんぱく質 33.1 g 食塩相当量 2.7 g</p> <p>牛乳、豚肉、なると、豚もも肉、うすら卵(水煮)、いか、精白米、精麦、サラダ油、ごま油、ピーン、でんぷん、揚げ油、じゃがいも、上白糖、しょうが、玉葱、にんじん、ねぎ、干し椎茸、だいご、チンゲンサイ</p>	
<p>チーズ白玉焼き</p> <p>梨</p> <p>大豆入りドライカレー</p> <p>あっさりスープ</p> <p>17時 - 871 kcal 豚脂 30.9 g</p> <p>たんぱく質 36.5 g 食塩相当量 3.2 g</p> <p>牛乳(飲用)、大豆(国産)、豚ひき肉、たまご、ピザソース、ベーコン、精白米、精麦、サラダ油、セロリ、しょうが、玉葱、にんじん、ピーマン、干しぶどう、トマト、ビュレ、えのきたけ、キャベツ、ごま、かつお、なし</p>	<p>スパゲティベスコートレ</p> <p>フルーツクラフテ</p> <p>ツナサラダ</p> <p>17時 - 746 kcal 豚脂 28.3 g</p> <p>たんぱく質 35.7 g 食塩相当量 2.3 g</p> <p>牛乳、冷凍むきえび、いか、粉チーズ、オイルツナ(缶)、たまご、生クリーム、ハウスパゲティ、サラダ油、上白糖、薄力粉、にんにく、玉葱、にんじん、セロリ、トマト、缶詰、トマト、アケチップ、きゅうり、キャベツ、パイン缶</p>	<p>「ローリングストック」で無理のない備蓄を!</p> <p>夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。</p> <p>備える → 食べる → 買い足す → 備える</p>		

※使用する食材や献立は、都合により変更する場合があります。