



ひ に ち	牛 乳	こ ん だ て め い	あ か	み ど り	き い ろ	エ ネ ル ギ ー	たん ぱ く し つ	し し つ	し よ く え ん そ う じ ょう	
			おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる	Kcal	g	g	g	
3 (火)	○	ポークカレーライス	ぎゅうにゅう／ みそ ぶたにく	にんじん しょうが たまねぎ にんにく	こめ こめこ むぎ じゃがいも サラダあぶら	668	21.1	16.1	2.18	
		わかめサラダ	わかめ	にんじん キャベツ もやし レモンかじゅう	ごま ごまあぶら サラダあぶら					
		フルーツあえ		みかんかん バインかん おうとうかん	さとう					
		こざかな 小魚	にぼし							
4 (水)	○	たこめし	ぎゅうにゅう／ たこ	しょうが	こめ むぎ	605	28.2	17.7	1.94	
		大豆と鶏肉の甘辛煮	だいず いんげんまめ とりにく	にんじん さやいんげん ごぼう しょうが だいこん	こんにやく きびさとう サラダあぶら					
		なめこのみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	こまつな ながねぎ なめこ						
		冷凍みかん		れいとうみかん						
5 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	572	25.2	18.9	2.09	
		いなだの照り焼き	いなだ		でんぶん みずあめ きびさとう					
		のりあえ	のり	こまつな にんじん もやし						
		キャベツのみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ わかめ	キャベツ						
いり大豆	だいず									
6 (金)	○	コッペパン	ぎゅうにゅう／		コッペパン	626	27.5	24.4	2.57	
		チリコンカン	だいず ぶたにく	にんじん たまねぎ にんにく グリンピース	こめこ サラダあぶら					
		コーンサラダ		にんじん キャベツ きゅうり コーンかん レモンかじゅう	サラダあぶら					
		梨		なし						
いりアーモンド			アーモンド							
9 (月)	○	豚丼	ぎゅうにゅう／ ぶたにく	にんじん たまねぎ ながねぎ	こめ むぎ しらたき さとう サラダあぶら	548	24.4	15.9	2.17	
		根菜のおかか煮	かつおぶし	にんじん さやいんげん ごぼう だいこん	こんにやく きびさとう サラダあぶら					
		豆腐と油揚げのみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	こまつな えのきたけ						
		大豆小魚	だいず にぼし							
10 (火)	○	ゆかりご飯	ぎゅうにゅう／	ゆかりこ	こめ むぎ ごま	598	25.6	20.2	2.33	
		ししゃもの唐揚げ	ししゃも		でんぶん だいずあぶら					
		からし和え		こまつな にんじん もやし						
		豚汁	とうふ みそ ぶたにく	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ	じゃがいも こんにやく サラダあぶら					
きなこ大豆	だいず きなこ		さとう							
11 (水)	○	コッペパン	ぎゅうにゅう／		コッペパン	646	25.0	25.8	2.76	
		マカロニグラタン	どりにく ぎゅうにゅう チーズ	にんじん グリンピース たまねぎ マッシュルーム	マカロニ こめこ バター サラダあぶら					
		青大豆とひじきのサラダ	あおだいず ひじき	にんじん キャベツ	さとう サラダあぶら					
		ミネストローネ	ベーコン	トマトかん トマトジュース にんじん キャベツ セロリー たまねぎ にんにく	じゃがいも きびさとう オリーブあぶら					
12 (木)	○	麻婆豆腐丼	ぎゅうにゅう／ だいず とうふ	にら にんじん しょうが にんにく ながねぎ ほししいたけ	こめ むぎ でんぶん きびさとう ごまあぶら サラダあぶら	597	26.9	20.3	2.26	
		うずら卵のスープ	うずらたまご	こまつな にんじん たまねぎ	ごまあぶら					
		梨		なし						
		大豆小魚	だいず にぼし							
13 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	574	25.8	17.2	2.17	
		さわらのごまみそ焼き	みそ さわら		さとう ごま					
		小松菜と黄菊のおひたし	わかめ とりにく	こまつな にんじん きく もやし						
		すまし汁	わかめ とりにく	たまねぎ えのきたけ						
源氏豆	だいず あおだいず		でんぶん きびさとう サラダあぶら							
16 (月)	<b>敬老の日(けいろうのひ)</b>									
17 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	597	25.9	12.1	1.85	
		たらの香味焼き	たら	しょうが ながねぎ	ごま					
		白滝の有馬煮	ぶたにく	にんじん ながねぎ	しらたき きびさとう					
		里芋のみそ汁	みそ	こまつな たまねぎ ふなしめじ	さといも					
月見きなこ団子	きなこ		しらたまもち さとう							
18 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	604	24.6	16.9	2.07	
		大豆と小魚の佃煮	だいず にぼし		きびさとう ごま					
		肉じゃが	ぶたにく	にんじん さやいんげん たまねぎ ほししいたけ	じゃがいも こんにやく さとう サラダあぶら					
		かきたま汁	とうふ たまご	こまつな ながねぎ	ふ でんぶん					
冷凍みかん		れいとうみかん								

お月見 にちなんで、「きなこ団子」とみそ汁に「里芋」を取り入れます。



Table with columns for date, meal name, ingredients, and nutritional values (Energy, Protein, Fat, Carbohydrate).

振替休日(ふりかえきゅうじつ)

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。
※「ぎゅうにゅう」は飲用牛乳です。
※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650キロカロリー、たんぱく質/26.8(18~32)グラム、脂質/18.1(17.8~21.3)グラム(摂取エネルギーの20~30%)、食塩相当量/2グラム未満です。

Summary table for average nutrition: 平均栄養量 (Energy: 602, Protein: 25.3, Fat: 19.5, Carbohydrate: 2.21)



9月17日(火)は今年の月見の日です

お月見は、旧暦の8月15日に美しい月を眺めながら、秋の収穫物をお供えして、収穫に感謝する行事です。「十五夜」「中秋の名月」ともいいます。お団子の前は、芋類を収穫して供えていたので、「芋名月」という呼び方もあります。



早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう

Three panels illustrating '早睡' (early sleep), '早起き' (early wake-up), and '朝ごはん' (breakfast) with illustrations and text explaining their benefits.

備えよう! 防災 (Prepare for disaster!) section with the title '非常食を備蓄していますか?' (Do you have emergency food?) and text about disaster preparedness on September 1st.