

令和8年8・9月 詳細献立表

8月31日(月)				9月1日(火)				9月2日(水)				9月3日(木)				9月4日(金)			
ごはん 牛乳 おからソースハンバーグ・ブ ロccoliとコーンのソテー 豚肉・野菜のカレー炒め 杏仁フルーツ いももち汁	エネルギー 炭水化物 タンパク 脂質 食塩相当量	800kcal 121.6g 30.7g 23.4g 2.4g	バターライス ハッシュドボーケライズ ベーコンとほうれん草のソ テー ポッピースープ 野菜スープ	エネルギー 炭水化物 タンパク 脂質 食塩相当量	827kcal 117.3g 33.6g 27.7g 3.1g	麦ごはん 牛乳 きけのしめししょうゆ焼き・い もがゆの和えもの 大豆とさつまいものかりんとう かつ干し大根のひら辛炒め わかめと豆腐のみそ汁	エネルギー 炭水化物 タンパク 脂質 食塩相当量	772kcal 108.5g 35.4g 24.2g 2.2g	ごはん 牛乳 鶏肉のオレンジ風味焼き・ ゆめキャベツ うたがゆ ツナコーンサラダ クラムチャウダー	エネルギー 炭水化物 タンパク 脂質 食塩相当量	785kcal 103.2g 32.4g 23.9g 2.4g	麦ごはん 牛乳 スタミナ焼肉 高野豆腐の照りマヨがらめ ゆかり和え きのこ汁	エネルギー 炭水化物 タンパク 脂質 食塩相当量	832kcal 102.1g 34.6g 29.7g 1.9g					
食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー		
《ごはん》			《バターライス》			《麦ごはん》			《ごはん》			《麦ごはん》							
米	95		米	95		米	85		米	95		米	85						
			バター	1	乳	おおむぎ	10					おおむぎ	10						
《牛乳》			食塩	0.2		《牛乳》			《牛乳》										
普通牛乳	206	乳	コンソメ	0.5	豚肉 豚肉	《牛乳》			普通牛乳	206	乳	《牛乳》							
			バサレリ	0.02		普通牛乳	206	乳				普通牛乳	206	乳					
《おからソースハンバーグ・ブ ロccoliとコーンのソテー》						《鶏肉のオレンジ風味焼き・ ゆめキャベツ》													
ハンバーグ	60	豚肉 豚肉 大豆	《牛乳》			おびにく			おびにく	70	豚肉								
大根おろし	30		普通牛乳	206	乳	銀さけ	50	さけ	食塩	0.2		ぶたにく	65	豚肉					
こいくちしょうゆ	4					酒	0.5		こしょう	0.01		にんにく	0.6						
にんにく	0.2		《ハッシュドボーケライズ》			食塩	0.2		マーマレード	5	オレンジ	しょうが	0.6						
酒	1		米サラダ油	0.2		こしょう	0.01		はちみつ	2		上白糖	0.8						
みりん	2		にんにく	0.3		レモン汁	1.5		こいくちしょうゆ	3.5		酒	0.8						
上白糖	0.2		たまねぎ	50		上白糖	0.7		米サラダ油	0.3		こいくちしょうゆ	1.5						
でん粉	0.3		ぶたにく	50	豚肉	こいくちしょうゆ	3		キャベツ	23		米サラダ油	0.5						
水	10		にんじん	10		レモン汁	0.7		食塩	0.15		たまねぎ	30						
オリーブ油	0.2		じゃがいも	45		水	25		こしょう	0.01		にんじん	15						
ブロッコリー	18		マッシュルーム水煮	5		でん粉	0.3					緑豆もやし	20						
ホールコーン	7		赤ワイン	1		さやいんげん	12		《うたがゆ》			にら	4						
コンソメ	0.2	豚肉 豚肉	トマトケチャップ	4		にんじん	6		ペーコン	4	豚肉	こいくちしょうゆ	2						
食塩	0.1		トマトビュレー	10		油揚げ	8	大豆	にんにく	0.2		酒	1						
こしょう	0.01		ハヤシルウ	5		こいくちしょうゆ	1		たまねぎ	20		みりん	1						
			デミグラスソース	5		かつおだし	0.2		赤ピーマン	8		コチュジャン	0.2	大豆					
《豚肉と野菜のカレー炒め》			水	55		水	2		ピーマン	8									
米サラダ油	0.3		中濃ソース	3.5		かつお節	0.1		なす	10		《高野豆腐の照りマヨがらめ》							
ぶたにく	25	豚肉	コンソメ	0.8	豚肉 豚肉	《大豆とさつまいものかりんとう》			トマト水煮	6		凍り豆腐	12	大豆					
たまねぎ	25		食塩	0.2					オリーブ油	0.3		でん粉	6						
にんじん	10		こしょう	0.01		大豆	27	大豆	トマトビュレー	2.5		油	5						
ピーマン	5		こいくちしょうゆ	0.5		でん粉	2		食塩	0.2		こいくちしょうゆ	2.2						
しめじ	5		上白糖	0.2		油	2		こしょう	0.01		上白糖	2						
食塩	0.2		グリーンピース	3		さつまいも	33		こいくちしょうゆ	0.2		みりん	1						
こしょう	0.01					油	3		コンソメ	0.3	豚肉 豚肉	酒	1						
こいくちしょうゆ	1		《ペーコンとほうれん草のソテー》			水	1					水	1.5						
カレー粉	0.15		オリーブ油	0.1		黒砂糖	6		《ツナコーンサラダ》			エッグケアマヨネーズ	4.5	大豆					
			ペーコン	7	豚肉	上白糖	1.5		きゅうり	6		しょうが	0.2						
《杏仁フルーツ》			ほうれん草	15					ホールコーン	10									
ホウトクゼー香仁風味	15	大豆	たまねぎ	25		《切り干し大根のひら辛炒め》			ブロッコリー	15		《ゆかり和え》							
ハインツアル缶	13		ホールコーン	8		米サラダ油	0.3		ツナ	5		キャベツ	25						
もも缶	12	もも	食塩	0.15		しょうが	0.3		エッグケアマヨネーズ	6	大豆	こまつな	8						
			こしょう	0.02		にんにく	0.3		食塩	0.15		きゅうり	8						
《いももち汁》			コンソメ	0.3	豚肉 豚肉	ぶたにく	12	豚肉	こしょう	0.01		ゆかり	0.3						
いももち	30					にんじん	8					食塩	0.15						
おびにく	8	豚肉	《ポッピースープ》			切り干し大根	3		《クラムチャウダー》										
しょうが	0.2		大豆	35	大豆	こまつな	5		おびにく	6	豚肉	《きのこ汁》							
にんじん	5		でん粉	3		上白糖	0.3		たまねぎ	12		にんじん	5						
ごぼう	5		油	2		こいくちしょうゆ	0.4		にんじん	8		たまねぎ	5						
長ねぎ	5		あおろり	0.07		みりん	0.5		あさりむき身	6		えのきたけ	6						
かつおだし	1		食塩	0.2		酒	0.5		白ワイン	0.3		しめじ	6						
食塩	0.2		コチュジャン	0.5	大豆	バサレリ	0.01			0.01		油揚げ	5	大豆					
こいくちしょうゆ	2		《野菜スープ》			ホワイトルウ	5			5		長ねぎ	5						
酒	0.5		おびにく	8	豚肉	《わかめと豆腐のみそ汁》			牛乳	25	乳	かつおだし	1						
みりん	0.5		にんじん	10		とうふ	20	大豆	豆乳	25	大豆	食塩	0.2						
水	90		キャベツ	20		たまねぎ	10		コンソメ	0.7	豚肉 豚肉	こいくちしょうゆ	2						
			バサレリ	0.01		カットわかめ	0.2		食塩	0.15		酒	1						
			コンソメ	0.8	豚肉 豚肉	煮干だし	1		こしょう	0.01		水	95						
			食塩	0.25		白みそ	4	大豆											
			こしょう	0.02		赤みそ	4	大豆											
			こいくちしょうゆ	0.3		水	95												
			水	95															

9月14日(月)				9月15日(火)【西浜中・北陽中以外】				9月15日(火)【西浜中・北陽中のみ】				9月16日(水)				9月17日(木)				9月18日(金)			
麦ごはん 牛乳 かつおと煮野菜のみそもら め・煮豆のおかか和え ピーマン炒め 海藻サラダ かきたま汁	エネルギー 炭水化物 タンパク 脂質 食塩相当量	806kcal 108g 35.5g 27.2g 2.7g	黒パン 鶏肉とニョッキのクリーム煮 ポテトサラダ ほうれん草とコーンのソテー オニオンスープ	エネルギー 炭水化物 タンパク 脂質 食塩相当量	828kcal 102.1g 32.4g 26.8g 3.7g	ココア揚げパン 牛乳 鶏肉とニョッキのクリーム煮 ポテトサラダ ほうれん草とコーンのソテー オニオンスープ	エネルギー 炭水化物 タンパク 脂質 食塩相当量	882kcal 103.6g 32.1g 32.9g 3.8g	ごはん 牛乳 八宝菜 春巻き きゅうりの中華和え サンダータンスープ	エネルギー 炭水化物 タンパク 脂質 食塩相当量	806kcal 106.5g 30.5g 29.8g 2.1g	ポークカレーライス 牛乳 いかと枝豆のソテー フルーツミックス	エネルギー 炭水化物 タンパク 脂質 食塩相当量	784kcal 121.6g 30.3g 22g 2.9g	ターメリックライス 発酵乳(マスカット) フライ・バジルポテト アルペンマカロニ ジュレトチーズ ペイ(大麦のスープ)	エネルギー 炭水化物 タンパク 脂質 食塩相当量	829kcal 131.3g 26g 21.1g 2.7g						
食品名	1人分量(g)	アレルゲン	食品名	1人分量(g)	アレルゲン	食品名	1人分量(g)	アレルゲン	食品名	1人分量(g)	アレルゲン	食品名	1人分量(g)	アレルゲン	食品名	1人分量(g)	アレルゲン						
《麦ごはん》			《黒パン》			《ココア揚げパン》			《ごはん》			《ごはん》			《ターメリックライス》								
米	85		黒パン	70	乳 小麦	ココア揚げパン	70	乳 小麦	米	95		米	95		米	95							
おむぎ	10					油	6								ターメリック	0.13							
			《牛乳》			ココア	0.8		《牛乳》			《牛乳》			食塩	0.2							
《牛乳》			普通牛乳	206	乳	上白糖	5		普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	乳	コンソメ	0.45	鶏肉 豚肉						
普通牛乳	206	乳				グラニュー糖	4								バゼリ	0.05							
			《鶏肉とニョッキのクリーム煮》						《八宝菜》			《ポークカレーの具》											
《かつおと煮野菜のみそもらめ・煮豆のおかか和え》			《とじにく》	50	鶏肉	《牛乳》			米サラダ油	0.3		米サラダ油	0.3		《発酵乳(マスカット)》								
かつおダイス	40		食塩	0.1		普通牛乳	206	乳	しょうが	0.5		ぶたにく	50	豚肉	発酵乳(マスカット)	133	乳						
しょうが	0.4		こしょう	0.02					ぶたにく	45	豚肉	じゃがいも	40										
酒	1.5		白ワイン	1		《鶏肉とニョッキのクリーム煮》			たまねぎ	40		たまねぎ	40										
でん粉	5		オリーブ油	0.5		《とじにく》	50	鶏肉	にんじん	15		にんじん	25		冷凍白身魚フライ	60	小麦 大豆						
油	3		たまねぎ	35		食塩	0.1		たけのこ水煮	10		上白糖	0.5		油	5							
凍り豆腐	7	大豆	にんじん	15		こしょう	0.02		きくらげ	0.3		こいくちしょうゆ	2		オリーブ油	0.3							
でん粉	2		マッシュルーム水煮	6		白ワイン	1		緑豆もやし	25		食塩	0.5		たまねぎ	8							
油	3		水	5		オリーブ油	0.5		はくさい	35		こしょう	0.01		食塩	0.15							
赤みそ	3.5	大豆	ニョッキ	25	小麦	たまねぎ	35		うずら卵	23	卵	カレー粉	0.2		エッグケアマヨネーズ	10	大豆						
上白糖	3		バゼリ	0.02		にんじん	15		中華だし	0.3		水	10		レモン汁	0.5							
こいくちしょうゆ	0.5		牛乳	30	乳	マッシュルーム水煮	6		食塩	0.3					バゼリ	0.01							
みりん	1		豆乳	15	大豆	水	5		こしょう	0.02		《いかと枝豆のソテー》			じゃがいも	40							
酒	1		ホワイトルウ	4		ニョッキ	25	小麦	こいくちしょうゆ	2		オリーブ油	0.3		バジル	0.1							
水	8		コンソメ	0.5	鶏肉 豚肉	バゼリ	0.02		でん粉	2		いか短冊	15	いか	食塩	0.2							
こまつな	8		食塩	0.2		牛乳	30	乳	水	3		えだまめ	15	大豆	こしょう	0.01							
にんじん	7		こしょう	0.02		豆乳	15	大豆				ホールコーン	18										
緑豆もやし	12		粒入りマスタード	0.6		ホワイトルウ	4		《春巻き》			食塩	0.15		《アルペンマカロニ》								
油揚げ	5	大豆	コンソメ			コンソメ	0.5	鶏肉 豚肉	春巻き	30	小麦 豚肉 大豆	こしょう	0.01		マカロニ	7	小麦						
こいくちしょうゆ	1.5		《ポテトサラダ》			食塩	0.2		油	3		こしょう	0.01		オリーブ油	0.2							
みりん	0.5		じゃがいも	30		こしょう	0.02					《フルーツミックス》			ベーコン	7	豚肉 大豆						
酒	0.4		ハム	5	豚肉	粒入りマスタード	0.6		《きゅうりの中華和え》			もも缶	13	もも	たまねぎ	20							
かつお節	0.5		にんじん	10		きゅうり	25		きゅうり	25		パインアップル缶	13		生クリーム	5	乳						
			きゅうり	6		《ポテトサラダ》			カットわかめ	0.4		みかんゼリー	15		ホワイトルウ	1							
《ピーマン炒め》			エッグケアマヨネーズ	10	大豆	じゃがいも	30		かに風まぼこ	9	小麦 大豆				コンソメ	0.2	鶏肉 豚肉						
米サラダ油	0.2		食塩	0.15		ハム	5	豚肉	こいくちしょうゆ	0.8		《カレールウ》			食塩	0.15							
ベーコン	8	豚肉	こしょう	0.01		にんじん	10		酢	1.5		米サラダ油	0.3		こしょう	0.01							
たまねぎ	15					きゅうり	6		上白糖	0.4		にんにく	0.5		バゼリ	0.01							
きくらげ	0.3		《ほうれん草とコーンのソテー》			エッグケアマヨネーズ	10	大豆	ごま油	0.4	ごま油	しょうが	0.5		シュレットチーズ	5	乳						
ピーマン	5		オリーブ油	0.2		食塩	0.15					たまねぎ	20		でん粉	0.3							
チンゲンサイ	8		ソーセージ	6	豚肉	こしょう	0.01		《サンダータンスープ》			トマトピューレー	1		水	3							
中華だし	0.5		ほうれんそう	15					ごま油	0.3	ごま油	トマトケチャップ	1										
食塩	0.2		ホールコーン	10		《ほうれん草とコーンのソテー》			とじにく	7	鶏肉	中濃ソース	2		《ミックスサラダ》								
こしょう	0.02		コンソメ	0.2	鶏肉 豚肉	オリーブ油	0.2		たまねぎ	10		こいくちしょうゆ	2.5		ハム	3	豚肉						
こいくちしょうゆ	0.5		食塩	0.1		ソーセージ	6	豚肉	えのきたけ	4		カレー粉	0.5		にんじん	10							
			こしょう	0.02		ほうれんそう	15		長ねぎ	4		上白糖	0.1		キャベツ	10							
《海藻サラダ》						ホールコーン	10		どうふ	8	大豆	コンソメ	0.1	鶏肉 豚肉	きゅうり	5							
にんじん	8		《オニオンスープ》			コンソメ	0.2	鶏肉 豚肉	中華だし	0.6		食塩	0.2		ホールコーン	7							
キャベツ	20		ベーコン	3	豚肉	食塩	0.1		酢	1		こしょう	0.03		酢	1.5							
ひじき	0.1		たまねぎ	25		こしょう	0.02		食塩	0.2		カレールウ	10		食塩	0.25							
海藻ミックス	0.3		セロリー	3					こいくちしょうゆ	1.5		でん粉	3.5		こしょう	0.01							
ホールコーン	8		バゼリ	0.01		《オニオンスープ》			ラー油	0.02	ごま	水	90		上白糖	0.2							
しそドレッシング	6	大豆	コンソメ	0.8	鶏肉 豚肉	ベーコン	3	豚肉	でん粉	1					オリーブ油	0.5							
			食塩	0.2		たまねぎ	25		水	90													
《かきたま汁》			こしょう	0.01		セロリー	3																
《とじにく》	10	鶏肉	こいくちしょうゆ	0.7		バゼリ	0.01								米サラダ油	0.3							
たまねぎ	10		水	95		コンソメ	0.8	鶏肉 豚肉							ソーセージ	7	豚肉						
干しいたけ	0.4					食塩	0.2								たまねぎ	10							
鶏卵	15	卵				こしょう	0.01								にんじん	8							
長ねぎ	6					こいくちしょうゆ	0.7								セロリー	1.5							
かつおだし	1					水	95								バゼリ	0.01							
食塩	0.2														おむぎ	7							
こいくちしょうゆ	2														ホワイトルウ	2							
でん粉	1														牛乳	20	乳						
水	90														豆乳	20	大豆						
															コンソメ	0.8	鶏肉 豚肉						
															食塩	0.2							
															こしょう	0.01							
															水	45							

9月21日(月)			9月22日(火)			9月23日(水)			9月24日(木)			9月25日(金)		
	エネルギー	kcal		エネルギー	kcal		エネルギー	kcal		エネルギー	781kcal		エネルギー	826kcal
	炭水化物	g		炭水化物	g		炭水化物	g		炭水化物	109g		炭水化物	113.9g
	タンパク	g		タンパク	g		タンパク	g		タンパク	30.3g		タンパク	32.4g
	脂質	g		脂質	g		脂質	g		脂質	25.7g		脂質	26.2g
	食塩相当量	g		食塩相当量	g		食塩相当量	g		食塩相当量	2.4g		食塩相当量	2.3g
食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー
									《ごはん》			《麦ごはん》		
									米	95		米	85	
												おむぎ	10	
									《牛乳》			《牛乳》		
									普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	乳
									《肉団子と野菜のオイスターソース炒め》			《鶏肉とうずら卵のお月見卵料理》		
									ミートボール	60	大豆 豚肉 鶏肉 大豆			
									米サラダ油	0.5		とりにく	55	鶏肉
									しょうが	0.2		しょうが	0.5	
									にんにく	0.2		長ねぎ	8	
									にんじん	15		だいこん	50	
									キャベツ	40		こんにやく	25	
									ピーマン	20		さやいんげん	8	
									上白糖	0.4		うずら卵	30	卵
									こいくちしょうゆ	1		三温糖	2.5	
									酒	2		こいくちしょうゆ	4.5	
									食塩	0.2		酒	1	
									こしょう	0.01		みりん	1	
									オイスターソース	4		水	10	
									トウモロコシ	0.02				
									でん粉	0.5		《中華風豆腐あんかけ》		
									水	5		油	3	
												油	3	
									米サラダ油	0.2		凍り豆腐	5	大豆
									しょうが	0.3		でん粉	3	
									ぶたにく	10	豚肉	油	2	
									にら	4		食塩	0.2	
									長ねぎ	6		あおのり	0.1	
									厚揚げ	25	大豆			
									だいたい	2	大豆	《キャベツのおかか和え》		
									上白糖	1		緑豆もやし	8	
									こいくちしょうゆ	2		キャベツ	20	
									食塩	0.1		こまつな	8	
									みりん	1		こいくちしょうゆ	2	
									酒	1		みりん	1	
									でん粉	1.5		かつお節	0.3	
									水	10				
												《白玉団子汁》		
									《ツナと青菜の和えもの》			白玉	15	
									こまつな	12		とりにく	7	鶏肉
									緑豆もやし	20		しょうが	0.2	
									ツナ	9		にんじん	5	
									ごま油	0.6	ごま油	ごぼう	3	
									いりごま	0.8	ごま	長ねぎ	4	
									食塩	0.15		かつおだし	1	
									こしょう	0.01		食塩	0.2	
												こいくちしょうゆ	2	
									《ビーフンスープ》			酒	0.5	
									ベーコン	5	豚肉 大豆	みりん	0.5	
									たまねぎ	10		水	90	
									にんじん	6				
									ピーマン	5				
									長ねぎ	3				
									中華だし	0.8				
									食塩	0.2				
									こしょう	0.01				
									こいくちしょうゆ	0.5				
									水	95				

9月28日(月)			9月29日(火)			9月30日(水)								
食品名	1人分量(g)	エネルギー kcal	食品名	1人分量(g)	エネルギー kcal	食品名	1人分量(g)	エネルギー kcal	食品名	1人分量(g)	エネルギー kcal	食品名	1人分量(g)	エネルギー kcal
【朝食】			【朝食】			【朝食】			【朝食】			【朝食】		
ごはん	85	287	ごはん	85	287	ごはん	85	287	ごはん	85	287	ごはん	85	287
牛乳	10	55	牛乳	10	55	牛乳	10	55	牛乳	10	55	牛乳	10	55
ジャージャー豆腐			ドライカレー			チンジャオロースー			チンジャオロースー			チンジャオロースー		
揚げしゅうまい			ハンニーマスタードチキン			ふくわの磯辺揚げ			ふくわの磯辺揚げ			ふくわの磯辺揚げ		
春雨サラダ			ハンニーマスタードチキン			ふくわの磯辺揚げ			ふくわの磯辺揚げ			ふくわの磯辺揚げ		
チンゲンサイのスープ			ハンニーマスタードチキン			ふくわの磯辺揚げ			ふくわの磯辺揚げ			ふくわの磯辺揚げ		
【昼食】			【昼食】			【昼食】			【昼食】			【昼食】		
ごはん	103	349	ごはん	103	349	ごはん	103	349	ごはん	103	349	ごはん	103	349
牛乳	29	155	牛乳	29	155	牛乳	29	155	牛乳	29	155	牛乳	29	155
チャーシュー			チャーシュー			チャーシュー			チャーシュー			チャーシュー		
味噌汁			味噌汁			味噌汁			味噌汁			味噌汁		
【夕食】			【夕食】			【夕食】			【夕食】			【夕食】		
ごはん	85	287	ごはん	85	287	ごはん	85	287	ごはん	85	287	ごはん	85	287
牛乳	10	55	牛乳	10	55	牛乳	10	55	牛乳	10	55	牛乳	10	55
チャーシュー			チャーシュー			チャーシュー			チャーシュー			チャーシュー		
味噌汁			味噌汁			味噌汁			味噌汁			味噌汁		