

令和7年度 8・9月予定献立表

9/9(火)は
「ゆりはま
うまいデー」



今月の
地産地消食材

こめ・きゅうにゅう・ちくわ・はくさいキムチ・とりにく・ぶたにく・ベーコン・ウィンナー・ハム・みそ・とうふ・あぶらあげ・かつお・しいたけ・キャベツ・しろねぎ・チンゲンサイ・こまつな・たけのこ・なしビュレ・トマトピューレ

日	曜日	主 食	牛乳	主 菜	副 菜	おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる	
						たんぱく質	無糖質	ビタミン・無糖質		炭水化物	脂質
						魚・肉・たまご 豆・豆腐	牛乳・乳製品 小魚・海そう	野菜・くだもの・きのこ		米・パン・めん・ いも・さとう	油・バター
8/25	月	ごはん	牛乳	とりにくのごま焼き	トマトサラダ キャベツのスープ 中：なしゼリー	とりにく ベーコン みそ	ぎゅうにゅう	トマト あおねぎ にんじん こまつな	しろねぎ たまねぎ きゅうり きゃべつ えだまめ	こめ さとう ゼリー	ごま ごまあぶら ドレッシング
26	火	ごはん	牛乳	いわしの かぼすレモンに	マーボーなす オクラとたまごのすまし汁	いわし たまご ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん パプリカ おくら	たまねぎ なす にんにく しょうが えのきだけ かぼす レモン	こめ さとう はるさめ でんぶ	ごまあぶら
27	水	ごはん	牛乳	チンジャオロース	わかめのすのもの あつあげのおろしスープ	ぶたにく かまぼこ ああげ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン にら	たけのこ きゃべつ きゅうり だいこん	こめ さとう はるさめ でんぶ	ごまあぶら
28	木	ごはん	牛乳	たらとやさいの あますあえ	スイスチャードおひたし ABCスープ	たら ウィンナー かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン いんげん スイスチャード	もやし きゅうり たまねぎ きゃべつ とうもろこし	こめ さとう じゃがいも マカロニ でんぶ	あぶら オリーブあぶら
29	金	ごはん	牛乳	焼きハム	青じそサラダ トマトカレー	ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	きゃべつ きゅうり もやし たまねぎ にんにく しょうが りんご	こめ じゃがいも	
9/1	月	わかめごはん	牛乳	いかフライ	二十世紀梨しらたま もずくスープ	いか とうふ	ぎゅうにゅう もずく わかめ	にんじん ちんげんさい	だいこん しろねぎ なし パイン	こめ だんご ゼリー こむぎ パン	あぶら
2	火	ごはん	牛乳	ハンバーグ	だいずのわふうあえ しろみさかなのつみれ汁	とりにく ぶたにく たら ハム だいず	ぎゅうにゅう	こまつな	きゃべつ きゅうり だいこん たまねぎ えのきだけ しろねぎ	こめ さとう	ドレッシング
3	水	ごはん	牛乳	ぶたキムチ	じゃがいものおかかサラダ チンゲンサイのスープ	ぶたにく とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい	たまねぎ だいこん とうもろこし はくさいキムチ	こめ じゃがいも	あぶら ごまあぶら マヨネーズ
4	木	ごはん	牛乳	かつおカツ	つぼづけあえ なめこ汁	かつお みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	きゃべつ きゅうり たまねぎ なめこ だいこん しろねぎ	こめ こむぎ パン	あぶら
5	金	ごはん	牛乳	オムレツ	トマトパスタ レタススープ	たまご ウィンナー かまぼこ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ なす にんにく レタス えのきだけ	こめ パン ベネ さとう	オリーブあぶら
8	月	ごはん	牛乳	ぶたにくの ハニーマスタード	フレンチサラダ コンソメスープ	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい パプリカ	きゃべつ だいこん たまねぎ しろねぎ きゅうり	こめ さとう	あぶら
9	火	ごはん	牛乳	ささみのなしソース	ナムル マーボーどうふ	みそ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	きゃべつ きゅうり たまねぎ だいのこ しろねぎ しいたけ にんにく しょうが なし	こめ さとう でんぶ	ごまあぶら
10	水	ごはん	牛乳	はまちのこうみあげ	ピーマンサラダ 中華スープ	はまち とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ピーマン こまつな	きゅうり たまねぎ きゃべつ しろねぎ しょうが	こめ さとう でんぶ	ごま あぶら ごまあぶら マヨネーズ
11	木	ごはん	牛乳	さきゅうらっきょうの ピリからいため	かおりあえ あつあげのみそ汁	とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さきゅうら ちんげんさい	たまねぎ だいこん きゃべつ きゅうり しろねぎ らっきょう にんにく しょうが	こめ さとう	ごまあぶら
12	金	星空ごはん	牛乳	トンカツ	きのこサラダ 鹿取中部スペシャルティカレー	ぶたにく きゅうにく だいず あごちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり しょうが えのきだけ エリンギ にんにく らっきょう なし	こめ じゃがいも こむぎ パン	あぶら ドレッシング
17	水	ごはん	牛乳	スタミナなっとう	のりすあえ とりだんごのスープ	なっとう とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな あおねぎ	たまねぎ もやし きゃべつ きゅうり にんにく しょうが	こめ さとう	ごまあぶら
18	木	ごはん	牛乳	ヤンニョム ポテトチキン	キャベツのこんぶあえ とうふのすまし汁	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	きゃべつ きゅうり だいこん えだまめ えのきだけ しろねぎ にんにく	こめ さとう じゃがいも こむぎ でんぶ	ごま あぶら ごまあぶら
19	金	ごはん	牛乳	しゅうまい	チャプチェ わかめスープ	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ だいこん にんにく しょうが しろねぎ きゃべつ りんご	こめ はるさめ さとう	ごまあぶら
22	月	ごはん	牛乳	はるまき	りっちゃんサラダ スープビーフン	ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな ちんげんさい ミニトマト	きゃべつ たまねぎ たけのこ しいたけ もやし	こめ ビーフン はるさめ さとう	あぶら
24	水	ごはん	牛乳	ジャーマンポテト	はるさめサラダ キムチスープ	とうふ ぶたにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	にら ちんげんさい	きゃべつ たまねぎ きゅうり にんにく もやし はくさいキムチ	こめ じゃがいも はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら
25	木	ごはん	牛乳	とりのからあげ	えのきのあえもの かまぼこのすまし汁	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな ちんげんさい	きゃべつ だいこん たまねぎ しろねぎ にんにく しょうが えのきだけ	こめ さとう でんぶ	あぶら
26	金	ごはん	牛乳	しろみさかなのカレー焼き	ごもくまめ ぶた汁	メルルーサ だいず みそ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん たまねぎ にんにく ごぼう にんにく えだまめ しいたけ こんにゃく	こめ さとう	あぶら マヨネーズ
29	月	ごはん	牛乳	ぶたにくのトマトに	ポテトサラダ とうにゅうのスープ	ぶたにく とりにく みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん パプリカ トマト ちんげんさい	たまねぎ きゃべつ しろねぎ しめじだけ にんにく とうもろこし	こめ じゃがいも さとう でんぶ	ごまあぶら マヨネーズ
30	火	ごはん	牛乳	かぼちゃのあんかけ	パンサンズ だいこんのみそ汁	とりにく あつあげ ハム みそ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん こまつな いんげん	きゃべつ きゅうり しょうが しろねぎ たまねぎ だいこん	こめ はるさめ さとう でんぶ	あぶら ごまあぶら