

日	曜日	献立	主な食品						その他	エネルギー たんぱく質
			主に体の組織をつくる 1群	2群	主に体の調子を整える 3群	4群	主にエネルギーになる 5群	6群		
8月										
28	木	ごはん			にんじん	生姜 コーン	米		酒 みりん	754 kcal 33.0 g
		鶏そぼろかけ丼	鶏ひき肉		さやいんげん		砂糖 片栗粉	油	濃口しょうゆ	
		かぼちゃのみそ汁	油揚げ 一休みそ		かぼちゃ 青ねぎ	玉ねぎ しめじ			煮干し	
		牛乳		牛乳						
29	金	ごはん			にんじん	玉ねぎ	米		濃口しょうゆ	711 kcal 27.3 g
		肉じゃが	牛肉		さやいんげん		こんにゃく	油	みりん	
		小松菜の磯香和え		刻みのり	小松菜 にんじん	もやし	じゃがいも 砂糖		濃口しょうゆ	
		牛乳		牛乳			砂糖			
9月										
1	月	ごはん			にんじん 青ねぎ	にんにく 生姜	米		トウバンジャン	782 kcal 31.9 g
		麻婆豆腐	豚ひき肉 豆腐 赤みそ			玉ねぎ	砂糖 片栗粉	油 ごま油	濃口しょうゆ	
		さざみと春雨のサラダ	さざみ		にんじん	干しいたけ	緑豆春雨 砂糖	ごま油	塩 こしょう	
		牛乳		牛乳		きゅうり			淡口しょうゆ 酢	
2	火	ごはん					米		濃口しょうゆ	723 kcal 30.9 g
		鶏肉の照り焼き	鶏肉				砂糖		酒 みりん	
		かみなり汁	豆腐 竹輪 一休みそ		青ねぎ	玉ねぎ	こんにゃく	ごま油	煮干し	
		牛乳		牛乳		干しいたけ				
3	水	カレーピラフ	ウインナー		にんじん ピーマン	玉ねぎ	米	オリーブ油	塩 カレー粉	863 kcal 34.1 g
		フィッシュグリル	さば		パセリ	にんにく		オリーブ油	塩 こしょう	
		ABCスープ	豚肉		にんじん パセリ	玉ねぎ	ABCマカロニ じゃがいも	油	白ワイン バジル粉 セージタイム 塩 こしょう 淡口しょうゆ チキンスープ	
		牛乳		牛乳						
4	木	ごはん			にんじん	生姜 玉ねぎ	米		酒 濃口しょうゆ	708 kcal 31.8 g
		豚肉の生姜焼き	豚肉			キャベツ	片栗粉	油	煮干し	
		なすのみそ汁	油揚げ 一休みそ		にんじん 小松菜	なす 玉ねぎ				
		牛乳		牛乳						
5	金	キャラメルパン					コッペパン ミルクキャラメ	油		687 kcal 30.1 g
		ポトフ	豚肉		にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも	油	塩 こしょう	
		にんじんとツナのソテー	ツナ		にんじん	玉ねぎ		オリーブ油	白ワイン 淡口しょうゆ チキンスープ 塩 こしょう	
		牛乳		牛乳						
8	月	ハンバーグケチャップソース	鶏豚ハンバーグ			玉ねぎ	米		トマトケチャップ	805 kcal 27.9 g
		マセドニアンサラダ	ハム		にんじん	マッシュルーム	砂糖 片栗粉		ウスターソース	
		ジュリアンスープ	ベーコン		にんじん パセリ	きゅうり コーン	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう	
		牛乳		牛乳		玉ねぎ キャベツ			淡口しょうゆ 塩 こしょう チキンスープ	
9	火	重陽の節句献立								731 kcal 29.3 g
		ごはん					米		濃口しょうゆ	
		鶏肉のごま焼き	鶏肉				砂糖	いりごま	酒 みりん	
		菊花のおひたし			小松菜	キャベツ	砂糖		濃口しょうゆ	
		秋野菜のすまし汁	かまぼこ		にんじん 青ねぎ	もやし きく	さつまいも		削り節	
		牛乳		牛乳		大根 しめじ えのきたけ			淡口しょうゆ 塩 酒	
10	水	ごはん			にんじん トマト缶	玉ねぎ	米		塩 こしょう	813 kcal 30.4 g
		チリコンカーン	豚ひき肉 大豆				じゃがいも	油	カレー粉	
		米粉マカロニのマヨサラダ	ハム		にんじん	キャベツ	米粉マカロニ	ノンエッグマヨネーズ	トマトケチャップ 淡口しょうゆ チキンスープ オールスパイス	
		牛乳		牛乳					塩 こしょう	
11	木	ごはん			にんじん 青ねぎ	なす 生姜	米		酒 みりん	747 kcal 24.5 g
		なすの肉みそあんかけ	豚ひき肉 赤みそ			玉ねぎ	砂糖 片栗粉	油	濃口しょうゆ	
		豆腐とわかめのすまし汁	豆腐	わかめ	にんじん	干しいたけ			塩 削り節	
		牛乳		牛乳		玉ねぎ えのきたけ			淡口しょうゆ 酒 削り節 だし昆布	



日	曜日	献立	主な食品						その他	エネルギー たんぱく質
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
12	金	ごはん					米		濃口しょうゆ 酒 みりん 煮干し	656 kcal 33.3 g
		しいらの照り焼き	しいら				砂糖			
		じゃがいものみそ汁	油揚げ 一休みそ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	じゃがいも			
		牛乳		牛乳						
16	火	ごはん					米		濃口しょうゆ 塩 米酢 トマトケチャップ 淡口しょうゆ チキンスープ	820 kcal 31.1 g
		酢豚	豚肉		にんじん ピーマン	にんにく 生姜 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ	片栗粉 砂糖	油		
		にらスープ	ハム		にら にんじん	玉ねぎ えのきたけ		ごま油		
		牛乳		牛乳						
17	水	ごはん					米		カレー粉 こしょう 塩 カレールウ	794 kcal 24.3 g
		ビーフカレー	牛肉		にんじん	生姜 にんにく 玉ねぎ	じゃがいも	油		
		フルーツ豆乳杏仁				パインアップル缶 もも缶	豆乳杏仁			
		牛乳		牛乳						
18	木	ごはん					米		ゆかり 淡口しょうゆ 煮干し	746 kcal 33.7 g
		あじの唐揚げ	あじ粉付					油		
		キャベツのゆかり和え				キャベツ				
		ぎつまい	鶏肉 一休みそ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ ごぼう	ぎつまいも			
		牛乳		牛乳						
19	金	お茶の日献立			にんじん	玉ねぎ 生姜	米	ごま油	塩 こしょう 濃口しょうゆ 食べるお茶 濃口しょうゆ 酒 酢 トウバンジャン 淡口しょうゆ	705 kcal 29.2 g
		お茶っぱチャーハン	焼き豚					油		
		鶏肉の中華炒め	鶏肉 厚揚げ		にんじん	にんにく 生姜 キャベツ 玉ねぎ たけのこ	砂糖 片栗粉			
		もずくの卵とじスープ	豆腐 鶏卵	もずく	にんじん 青ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	片栗粉			
		牛乳		牛乳						
22	月	ごはん					米		濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 酒 削り節 酢 塩 濃口しょうゆ	794 kcal 31.0 g
		豆腐のしょうが煮	豚肉 豆腐		にんじん 青ねぎ	生姜 玉ねぎ たけのこ	砂糖 片栗粉	油		
		きゅうりとわかめの酢の物	かまぼこ	わかめ		きゅうり	砂糖			
		おはぎ					おはぎ			
		牛乳		牛乳						
24	水	郷土料理（大阪府）			にんじん	ごぼう	米 こんにゃく	油	だし昆布 濃口しょうゆ 酒 塩	696 kcal 26.0 g
		かやくごはん	鶏肉 油揚げ					油		
		ちくわの天ぷら	竹輪				米粉			
		船場汁	さば		にんじん 青ねぎ	生姜 大根 えのきたけ			淡口しょうゆ 酒 削り節 だし昆布	
		牛乳		牛乳						
25	木	ごはん					米		塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ 塩	765 kcal 33.6 g
		豚肉のソースマリネ	豚肉		にんじん さやいんげん	にんにく 生姜 玉ねぎ		油		
		ひじきのサラダ	ツナ	ひじき	にんじん 小松菜	コーン	砂糖	パンエッグマヨネーズ		
		牛乳		牛乳						
26	金	ごはん					米		濃口しょうゆ みりん 一味唐辛子 煮干し	693 kcal 32.8 g
		さわらの香味焼き	さわら				玉ねぎ	砂糖		
		根菜のみそ汁	豆腐 油揚げ 一休みそ		にんじん 青ねぎ	大根 ごぼう				
		牛乳		牛乳						
29	月	ごはん					米		濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 削り節 濃口しょうゆ	783 kcal 33.0 g
		厚揚げとうずら卵のうま煮	鶏肉 厚揚げ うずら卵 竹輪		にんじん さやいんげん	玉ねぎ		油		
		小松菜の土佐和え	花かつお		小松菜 にんじん	キャベツ				
		牛乳		牛乳						
30	火	麦ごはん					米 大麦		濃口しょうゆ 酒 みりん オイスターソース チキンスープ 淡口しょうゆ 塩 こしょう	784 kcal 35.3 g
		スタミナ丼	豚肉 赤みそ		にんじん にら	生姜 にんにく 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ	砂糖 片栗粉	油		
		鶏肉のフォー	鶏肉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ もやし	フォー			
		牛乳		牛乳						

- ◇材料の都合で献立が変更になることがあります。
- ◇マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。
- ◇カレーに使用しているルウは、アレルギー28品目を使用していません。
- ◇エビ、カニが生息する海域で採取された食品を使用することがあります。
- ◇ちりめんじゃこ、わかめ等の海産物には、エビ、オキアミ（エビの形をしたプランクトン）、カニが混入している可能性があります。

### 今月使用予定の京田辺市産の食材

- 米 ○青ねぎ ○きゅうり ○玉葱
- なす ○にんにく

