

令和7年 9月 納食献立表

日	曜	昼 食	お や つ	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる
1	月	チキンライス ゆし豆腐 コーンサラダ(キャベツ) 棒チーズ オレンジ	煮干し ゴマクッキー 牛乳	・若鶏ささ身・鶏卵 ・ゆし豆腐 ・麦みそ ・まぐろ油漬缶詰(白) ・プロセスチーズ・煮干し	・精白米・調合油・黒砂糖 ・ごま油 ・薄力粉・グラニュー糖 ・いりごま ・無塩バター	・たまねぎ・にんじん・青ピーマン ・トマトケチャップ ・青ねぎ・冷凍コーン・きゅうり ・レタス ・キャベツ・オレンジ
2	火	胚芽パン クリームシチュー(あさり) 野菜サラダ(キャベツ) 厚焼きたまご オレンジ	煮干し 梅おにぎり 牛乳	・若鶏もも ・あさり水煮缶詰 ・普通牛乳 ・まぐろ油漬缶詰(白) ・鶏卵・牛ひき肉・煮干し	・じゃがいも・無塩バター ・片栗粉 ・黒砂糖・ごま油・精白米 ・いりごま	・にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ ・レタス ・キャベツ・きゅうり・乾しいたけ ・青ねぎ ・オレンジ・梅干し
3	水	麦ごはん 味噌汁(しいたけ・卵) シブイのあんかけ 和風サラダ オレンジ	煮干し みそかりんとう 牛乳	・鶏卵・麦みそ ・きびなご調味干し ・ぶたひき肉 ・まぐろ油漬缶詰(白) ・煮干し・普通牛乳	・精白米・押麦・片栗粉・粉糖 ・黒砂糖 ・ごま油・薄力粉 ・グラニュー糖 ・いりごま・調合油	・ゆで乾しいたけ・青ねぎ・とうがん ・にら ・だいこん・きゅうり・にんじん ・乾わかめ ・たまねぎ・オレンジ
4	木	カレーライス アーサ汁 和風和え オレンジ	煮干し かき揚げ (さつまいも・ゴーヤー) 牛乳	・ぶたもも(赤肉) ・ぶた肝臓 ・沖縄豆腐 ・きびなご調味干し ・焼き竹輪・煮干し・鶏卵	・精白米・押麦・じゃがいも ・黒砂糖 ・ごま油・さつまいも・薄力粉 ・調合油	・たまねぎ・にんじん ・ゆでグリンピース ・冷凍コーン・ににく・あおさ ・きゅうり ・キャベツ・乾わかめ・オレンジ
5	金	麦ごはん すまし汁(大根・ちくわ) プロッコリーの胡麻和え 鮭のみそ焼き オレンジ	煮干し ポンデQ 牛乳	・焼き竹輪 ・きびなご調味干し ・さけ・金山寺みそ ・煮干し ・鶏卵・きな粉・普通牛乳	・精白米・押麦・いりごま ・マヨネーズ ・黒砂糖・グラニュー糖 ・ごま油 ・ホットケーキミックス	・だいこん・水戻しわかめ・青ねぎ ・プロッコリー ・キャベツ・だいすもやし・にんじん ・オレンジ
8	月	芋ごはん すまし汁(しめじ・えのき) 野菜の炒め物 さばの味噌煮 オレンジ	煮干し カルシウムクッキー 牛乳	・焼き竹輪 ・きびなご調味干し ・まぐろ油漬缶詰(白) ・さば ・麦みそ・煮干し	・さつまいも・精白米・押麦 ・いりごま ・調合油 ・ホットケーキミックス ・薄力粉	・えのきたけ・ぶなしめじ・青ねぎ ・キャベツ ・にんじん・たまねぎ・だいすもやし ・青ピーマン ・オレンジ・乾ひじき
9	火	麦ごはん 味噌汁(へちま・卵・わかめ) プロッコリー炒め 白身魚のゴマソースかけ オレンジ	煮干し ヨーグルトパンケーキ 牛乳	・鶏卵・麦みそ ・きびなご調味干し ・まぐろ油漬缶詰(白) ・キングクリップ ・煮干し	・精白米・押麦・調合油 ・薄力粉 ・生パン粉・いりごま ・マヨネーズ ・黒砂糖	・へちま・乾わかめ・青ねぎ ・プロッコリー ・にんじん・たまねぎ・だいすもやし ・オレンジ ・レーズン
10	水	麦ごはん すまし汁(冬瓜・わかめ) 煮込みハンバーグ プロッコリーのゆで煮 とうもろこし オレンジ	煮干し ピザ風お好み焼き 牛乳	・きびなご調味干し ・ぶたひき肉 ・牛ひき肉・鶏卵・煮干し ・ロースハム ・普通牛乳	・精白米・押麦・パン粉 ・とうもろこし ・薄力粉	・とうがん・水戻しわかめ・青ねぎ ・にんじん ・たまねぎ・キャベツ ・トマトケチャップ ・トマトピューレ・プロッコリー
11	木	支那そばチャンブルー 味噌汁(大根・油揚げ・わかめ) トマトサラダ 焼き鳥 オレンジ	煮干し いなり寿司 牛乳	・まぐろ油漬缶詰・油揚げ ・麦みそ ・きびなご調味干し ・まぐろ油漬缶詰(白) ・鶏むね・煮干し	・沖縄そば・黒砂糖・ごま油 ・七分つき米 ・いりごま・グラニュー糖	・にら・だいこん・水戻しわかめ ・レタス ・トマト・キャベツ・きゅうり ・オレンジ
12	金	麦ごはん すまし汁(しいたけ・ちくわ) 煮付け きゅうりスティック オレンジ	煮干し スナックパン 牛乳	・焼き竹輪 ・きびなご調味干し ・ぶたばら・木綿豆腐 ・煮干し ・普通牛乳	・精白米・押麦・粉糖 ・なたね油 ・板こんにゃく	・乾しいたけ・青ねぎ・だいこん ・えながおにこんぶ ・きゅうり・オレンジ
16	火	麦ごはん 中国風かき玉汁 魚のチーズ、マヨネーズ焼き ハムともやしのサラダ オレンジ	煮干し 芋天ぶら 牛乳	・沖縄豆腐・鶏卵 ・きびなご調味干し ・キングクリップ ・パルメザンチーズ ・ロースハム・しらす干し	・精白米・押麦・片栗粉 ・マヨネーズ ・黒砂糖・ごま油・さつまいも ・薄力粉	・にんじん・乾しいたけ・にら ・たまねぎ ・きゅうり・だいすもやし・トマト ・キャベツ ・オレンジ
17	水	麦ごはん へちまの味噌煮 揚げじゃがいもの和え物 ちくわ オレンジ	煮干し ぜんざい	・沖縄豆腐・煮干し ・まぐろ油漬缶詰(白) ・麦みそ・ロースハム ・焼き竹輪・乾いんげんまめ	・精白米・押麦・調合油 ・じゃがいも ・黒砂糖・白玉粉	・へちま・にら・きゅうり・オレンジ
18	木	麦ごはん 肉汁 揚げだし豆腐 春雨和え オレンジ	煮干し ゴマ菓子 牛乳	・ぶたかた(赤肉) ・ぶた肝臓 ・きびなご調味干し ・麦みそ ・沖縄豆腐・鶏卵・煮干し	・精白米・押麦・じゃがいも ・黒砂糖 ・調合油・緑豆はるさめ ・ごま油 ・ごま・マシュマロ	・にんじん・こまつな・ににく ・きゅうり ・きくらげ・オレンジ
19	金	麦ごはん すまし汁(しいたけ・えのき) 小松菜の胡麻和え 照り焼きチキン オレンジ	煮干し 芋かりんとう 牛乳	・焼き竹輪 ・きびなご調味干し ・若鶏もも・煮干し ・普通牛乳	・精白米・押麦・いりごま ・マヨネーズ ・黒砂糖・さつまいも・調合油	・乾しいたけ・えのきたけ・青ねぎ ・ほうれんそう ・キャベツ・こまつな・だいすもやし ・にんじん ・だいこん・おろししょうが
22	月	麦ごはん すまし汁(しめじ・えのき) 八宝菜 かぼちゃの素焼き オレンジ	煮干し フルーツポンチ 乾パン	・焼き竹輪 ・きびなご調味干し ・ぶたかたロース(皮脂無) ・煮干し	・精白米・押麦・調合油 ・片栗粉 ・ごま油・乾パン	・えのきたけ・ぶなしめじ・青ねぎ ・たまねぎ ・にんじん・はくさい・青ピーマン ・乾しいたけ ・たけのこ・きくらげ・かぼちゃ
24	水	スパゲティーナポリタン かぼちゃスープ 海鮮サラダ 棒チーズ オレンジ	煮干し マーブルケーキ 牛乳	・ウインナーソーセージ ・きびなご調味干し ・あまえび・焼き竹輪 ・プロセスチーズ ・煮干し・鶏卵・普通牛乳	・マカロニ・スパゲティ ・調合油 ・黒砂糖・ごま油・薄力粉 ・グラニュー糖 ・無塩バター	・トマトケチャップ・青ピーマン ・にんじん ・たまねぎ・かぼちゃ・水戻しわかめ ・レタス ・トマト・きゅうり・オレンジ
25	木	お弁当会	煮干し アイスクリーム 乾パン	・煮干し・アイスクリーム	・乾パン	
26	金	鮭ごはん 味噌汁(小松菜・卵) じゃがいものそぼろ煮 わかさぎのから揚げ きゅうりスティック オレンジ	煮干し チョコと コーンフレーククッキー 牛乳	・鶏卵・きびなご調味干し ・麦みそ ・ベーコン・わかさぎ ・煮干し ・普通牛乳	・いりごま・精白米 ・じゃがいも ・片栗粉・黒砂糖・薄力粉 ・調合油 ・コーンフレーク・無塩バター	・こまつな・たまねぎ・きゅうり ・オレンジ
29	月	麦ごはん 五目スープ おから炒め 魚のケチャップ煮 オレンジ	煮干し チロリアンヨーグルト かあさんビスケット	・若鶏ささ身 ・きびなご調味干し ・おから ・ぶたかたロース(赤肉) ・めばる・煮干し	・精白米・押麦・しらたき ・調合油 ・片栗粉	・とうがん・にんじん・乾しいたけ ・青ねぎ ・たまねぎ・だいすもやし・乾ひじき ・にら ・トマトケチャップ・オレンジ
30	火	ちらし寿司(ひじき・大豆) すまし汁(もずく・ちくわ) ほうれん草の白和え チキンのから揚げ パインアップル	煮干し シフォンケーキ 牛乳	・大豆・鶏卵・焼き竹輪 ・きびなご調味干し ・沖縄豆腐・ロースハム ・鶏手羽 ・煮干し・普通牛乳	・精白米・黒砂糖・マヨネーズ ・薄力粉 ・調合油・片栗粉・白ざら糖	・乾ひじき・にんじん・きゅうり ・べったら漬 ・もずく・青ねぎ・ほうれんそう ・冷凍コーン ・パインアップル缶詰
土曜日 メニュー		ジューシー 味噌汁(わかめ・ねぎ) きゅうりスティック オレンジ	超熟レーズンパン 牛乳	・まぐろ油漬缶詰(白) ・麦みそ ・きびなご調味干し ・普通牛乳	・精白米・ぶどうパン	・にんじん・たまねぎ・乾ひじき ・青ねぎ ・乾わかめ・きゅうり・オレンジ