



2026年 9月

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間体の調子を整える	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	
2 水	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			594 kcal	
	ポークカレーライス	豚モモ	無洗米,じゃがいも,油,★薄力粉,スープ,砂糖	玉葱,セロリ,にんじん,にんにく,根しょうが,★トマトピューレ	21.3 g	
	こまつな入りコールスロー		砂糖,油	こまつな,キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン	18.0 g	
	桃ゼリー	粉寒天	砂糖	★黄桃缶詰,★ネクター	1.7 g	
3 木	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			576 kcal	
	ご飯		無洗米		29.2 g	
	焼き魚	ぎんざけ			20.1 g	
	こまつな和え添え	油揚げ	砂糖,★白すりごま	こまつな,りょうとうもやし,にんじん	2.0 g	
4 金	大豆の磯煮	大豆,鶏モモ肉,芽ひじき	油,板こんにゃく,砂糖	にんじん,れんこん		
	赤だしみそ汁	豆みそ,赤みそ,絹ごし豆腐		なめこ,こねぎ		
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			578 kcal	
	ねぎ塩豚丼	豚肩ロース	無洗米,油,でん粉,ごま油	にんにく,長ねぎ,玉葱,★レモン,にら,こねぎ,もやし	18.7 g	
7 月	シルバーサラダ	無添加ロースハム	緑豆はるさめ,マヨネーズタイプ調味料	きゅうり,にんじん,キャベツ	20.9 g	
	中華スープ		スープ,でん粉	はくさい,にんじん,干し椎茸,長ねぎ,こまつな	2.3 g	
	果物(なし)			★日本なし		
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			570 kcal	
8 火	ご飯		無洗米		24.3 g	
	ぎぜい豆腐	豚モモ挽肉,木綿豆腐,★たまご	油,砂糖,でん粉	にんじん,長ねぎ,生しいたけ,根しょうが	18.6 g	
	辛し和え(添え)		砂糖	こまつな,にんじん,りょうとうもやし	2.4 g	
	五目金平		糸こんにゃく,ごま油,★白いりごま,とうがらし(粉)	こぼろ,にんじん,れんこん,干し椎茸		
9 水	みそ汁	白みそ,赤みそ		だいこん,えのきだけ,長ねぎ		
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			589 kcal	
	ソフトフランスパン		★ソフトフランスパン		25.9 g	
	ポークビーンズ	豚肩ロース,無添加ベーコン,大豆,★粉チーズ	油,スープ,じゃがいも	にんにく,セロリ,玉葱,にんじん,★トマトピューレ,ピーマン	23.4 g	
1 0 木	さっぱりしそ風味サラダ	わかめ	油	キャベツ,きゅうり,にんじん,しそ葉	2.6 g	
	フルーツヨーグルト	★ヨーグルト	砂糖	★みかん缶詰,★パイナップ缶詰		
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			610 kcal	
	ご飯		無洗米		24.4 g	
1 1 金	魚のみそマヨネーズ焼き	さわか,白みそ	マヨネーズタイプ調味料	こねぎ	21.6 g	
	菊花和え		砂糖	こまつな,はくさい,にんじん,菊のり	2.3 g	
	じゃが芋のバター煮		じゃがいも,油,★有塩バター,砂糖	にんじん,玉葱,さやいんげん		
	すまし汁		★生ふ	だいこん,にんじん,長ねぎ,こまつな		
1 1 土	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			587 kcal	
	ツナピラフ	ツナ	無洗米,油	玉葱,にんじん,ホールコーン,さやいんげん	17.6 g	
	ポテトサラダ		じゃがいも,マヨネーズタイプ調味料	きゅうり,にんじん	22.2 g	
	ミルクスープ	★牛乳,無添加ベーコン	スープ	ぶなしめじ,玉葱,こまつな	2.0 g	
1 1 日	果物(りんご)			★りんご		
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			577 kcal	
	ジャージャー麺	豚モモ挽肉,赤みそ,豆みそ,大豆ミート	★中華めん,ごま油,油,スープ,砂糖,でん粉	根しょうが,にんにく,玉葱,長ねぎ,干し椎茸,だいこん,にんじん,きゅうり,りょうとうもやし	27.1 g	
	冬瓜の中華スープ	鶏胸肉	スープ	にんじん,玉葱,とうがらし,ピーマン	14.9 g	
1 4 月	フルーツかん	寒天	砂糖	★レモン,★パイナップ缶詰,★みかん缶詰	2.5 g	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			597 kcal	
	ご飯		無洗米		25.3 g	
	豆腐ハンバーグ	絞豆腐,豚ひき肉,鶏ひき肉,★たまご,豆乳	油,じゃがいも,★パン粉(生),砂糖,でん粉	玉葱,根しょうが	21.0 g	
1 5 火	切干大根の煮物	油揚げ	油,砂糖	切干しいたけ,にんじん,干し椎茸,さやいんげん	2.0 g	
	おかかサラダ	かつお節	砂糖,油	こまつな,キャベツ,きゅうり,にんじん		
	みそ汁	白みそ,赤みそ,わかめ	じゃがいも	長ねぎ		
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			568 kcal	
1 5 水	ピビンパ	豚肩ロース	無洗米,ごま油,とうがらし(粉),砂糖,油,スープ,砂糖	にんにく,長ねぎ,根しょうが,だいこん,もやし,りょうとうもやし,こまつな,にんじん,れんこん,干し椎茸	21.0 g	
	たまごとわかめの韓国スー	★たまご,絹ごし豆腐,わかめ	スープ,油,でん粉	根しょうが,長ねぎ,玉葱	18.7 g	
	グレープゼリー	寒天	砂糖	★ぶどうジュース	1.8 g	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			537 kcal	
1 6 木	胚芽パン		★胚芽パン		25.5 g	
	キッシュ風卵焼き	★たまご,★牛乳,無添加ボンレスハム,★サラダチーン	油	玉葱,にんじん,えりんぎ水煮,ほうれんそう,にんにく	21.5 g	
	ラタトゥイユ		オリーブ油	にんにく,なす,ズッキーニ,玉葱,セロリ,★トマト	2.7 g	
	野菜スープ	無添加ベーコン	スープ,じゃがいも	にんじん,玉葱,こまつな		
1 7 金	果物(りんご)			★りんご		
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			596 kcal	
	ご飯		無洗米		23.1 g	
	魚の香味焼き	たいせいようさば	ごま油,とうがらし(粉),★白いりごま	にんにく	25.3 g	
1 8 土	ゆずぼん和え(添え)		砂糖	りょうとうもやし,こまつな,えのきだけ,にんじん,★ゆず果汁	2.1 g	
	五目ひじき	芽ひじき,大豆,油揚げ	しらたき,油,砂糖	にんじん,ごぼう		
	みそ汁	白みそ,赤みそ	じゃがいも	玉葱		
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			618 kcal	
2 4 月	チキントマトスバゲティ	鶏モモ肉,★パルメザンチーズ	★スバゲティ,オリーブ油,油,★薄力粉,スープ	にんにく,玉葱,マッシュルーム,★トマト缶詰	25.6 g	
	ばりばりハニーサラダ		じゃがいも,★大豆油(揚げ油),油,はちみつ	きゅうり,にんじん,キャベツ	21.5 g	
	果物(なし)			★日本なし	2.4 g	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			595 kcal	
2 5 金	ご飯		無洗米		26.3 g	
	豚肉のスタミナ焼き	豚肩ロース	油,でん粉	にんじん,玉葱,にんにく,キャベツ	20.8 g	
	青のりポテト	大豆,あおのり	★大豆油(揚げ油),じゃがいも,でん粉		1.9 g	
	みそ汁	白みそ,赤みそ,木綿豆腐		ぶなしめじ,こまつな		
2 9 火	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			595 kcal	
	さんまの混ぜご飯	さんま	無洗米,米粉,でん粉,★大豆油(揚げ油),砂糖	根しょうが,こねぎ	21.6 g	
	イカと里芋の煮物	★いか	さといも,砂糖	とうがん,さやいんげん	19.8 g	
	すまし汁	生わかめ	★生ふ	だいこん,にんじん	1.9 g	
2 8 月	果物(りんご)			★りんご		
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			584 kcal	
	ご飯		無洗米		25.1 g	
	肉豆腐	豚肩ロース,木綿豆腐	糸こんにゃく,砂糖	玉葱,はくさい,にんじん,長ねぎ	17.9 g	
3 0 水	ちくさ και	かつお節	★白いりごま	キャベツ,こまつな,にんじん,玉葱	2.4 g	
	さつま汁	白みそ,赤みそ,鶏モモ肉	さつまいも	にんじん,だいこん,ごぼう,長ねぎ		
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			606 kcal	
	ご飯		無洗米		25.6 g	
3 0 火	魚のからあげ和風ソース	まだら	米粉,★★大豆油(揚げ油),油,砂糖	根しょうが,玉葱	18.0 g	
	こま和え(添え)		砂糖,★白いりごま	こまつな,りょうとうもやし	1.9 g	
	かぼちゃの甘煮		砂糖	西洋かぼちゃ		
	豚汁	白みそ,赤みそ,豚肩肉	板こんにゃく,油,じゃがいも	だいこん,にんじん,ごぼう,長ねぎ		
3 0 水	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			591 kcal	
	セサミパン		★セサミパン		28.9 g	
	鶏肉のパン粉焼き	鶏モモ肉,★低脂肪乳,★たまご,★パルメザンチーズ	★薄力粉,★パン粉(生),油,砂糖		24.8 g	
	マッシュポテト	★牛乳	じゃがいも,★有塩バター		2.6 g	
3 0 火	オニオンドレッシングサ		砂糖,油	こまつな,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,玉葱		
	野菜のカレー		スープ,じゃがいも	にんじん,玉葱,キャベツ,パセリ		
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳				
	ご飯		無洗米			

※アレルギー食品には記号を表示しています

