



# 8・9月分献立予定表



平成29年  
食堂課



2学期のスタートです。残暑がまだ厳しいですが、雲の流れや日の短さが秋の訪れを感じさせてくれる季節となりました。

秋は食欲の高まる季節ですが、反面、夏バテの影響が出て体調を崩す心配もあります。栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠をとるようにしましょう。爽やかな秋を迎え秋の食材も登場します。

自然の贈り物、秋の味覚を楽しみましょう。



\*仕入れの都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。  
\*昼食のめん類栄養価表示には御飯は含まれていません。  
\*栄養価表示には御飯220g・味噌汁1杯分が含まれています(エネルギー396Kcal)。\*朝食には毎日牛乳がつきます。  
\*朝食のA食栄養価表示にはパン2枚(180g)・マーガリン(8g)・ジャム2個(30g)が含まれています。(エネルギー379Kcal)

	29日	火	30日	水
朝食			スライスパン	
			フルーツヨーグルト	
昼食			オムレツサラダ	
			Kcal 667 Kcal	
夕食			ジャージャーメン	
			ゴマタツアリササミフライ	
			キャベツと水菜のサラダ	
			Kcal 668 Kcal	
朝食			鶏肉のホイル焼	
			イカと夏野菜のソテー	
昼食			大学芋	
			味噌汁	
			Kcal 966 Kcal	
夕食			カレーピラカアンカケ	
			回鍋肉	
			モヤシのドレッシング和え	
			味噌汁	
			Kcal 1051 Kcal	

	31日	木	1日	金	2日	土	3日	日	4日	月	5日	火	6日	水
朝食	味噌汁		スライスパン		味噌汁		味噌汁		スライスパン		味噌汁		スライスパン	
	ウインナーサラダ		コンソメスープ		肉団子		鯖味噌煮		パンフキンスープ		温泉卵		シスコーン	
昼食	切干大根煮付		マセドアンサラダ		ポテト金平		ツキコンと牛蒡の炒煮		フランクフルトサラダ		ピーマンと薩摩揚げの炒り煮		ハンバーグサラダ	
	650 Kcal		682 Kcal		706 Kcal		717 Kcal		752 Kcal		655 Kcal		751 Kcal	
夕食	サラダうどん		コーンのピラフ		パン		パン		キムチチャーハン		トマトつけめん		散らし寿司	
	キャベツメンチ		エビカツ		おにぎり		おにぎり		タラの唐揚げ		キーマカレークノートル		アジ大葉梅肉フライ	
朝食	もやしとワカメの和え物		生野菜		飲物		飲物		キャベツと大根のサラダ		生野菜		法蓮草胡麻和え	
	628 Kcal		823 Kcal		Kcal		Kcal		若布スープ		570 Kcal		吸い物	
夕食	天丼		照焼丼		アジの香草パン粉焼		ハヤシライス		カツ風煮		鶏肉唐揚げ		豚肉朝鮮焼	
	五目煮		冷奴		あぶ玉		ハムエッグフライ		春雨サラダ		大根の洋風煮		筑前煮	
朝食	吸い物		胡瓜の和え物		味噌汁		サラダ		味噌汁		味噌汁		卵豆腐	
	オレンジ		味噌汁				フルーツカクテル		なし				味噌汁	
	960 Kcal		1021 Kcal		940 Kcal		1079 Kcal		1063 Kcal		1052 Kcal		954 Kcal	
	7日	木	8日	金	9日	土	10日	日	11日	月	12日	火	13日	水
朝食	味噌汁		スライスパン		味噌汁		味噌汁		味噌汁		スライスパン		味噌汁	
	目玉焼・サラダ		チョコフレーク		ミートボール・シャリアピンソース		鮭の塩焼		豚肉とキャベツの中華だれ炒め		玄米フレーク		煮込みハンバーグ	
昼食	納豆		マカロニケチャップ炒め		山菜ゴマ油炒め		金平牛蒡		イカ入り揚げ出し豆腐		ツナとコーンのサラダ		白滝ソテー	
	698 Kcal		776 Kcal		671 Kcal		660 Kcal		663 Kcal		778 Kcal		714 Kcal	
夕食	冷し坦々麺		肉飯		かき揚げうどん		パン		とろろ焼豚丼		焼きそば		陸上競技会	
	揚げ焼売		イカ香味揚げ		鯖の塩焼		おにぎり		温泉卵		肉じゃがフライ		おにぎり	
朝食	生野菜		青菜の煮浸し		とろろ		飲物		スイートコーンフライ		水菜入りサラダ		お茶	
	636 Kcal		701 Kcal		642 Kcal		Kcal		796 Kcal		641 Kcal		Kcal	
夕食	煮魚		ポークソテー・オニオンソース		鶏肉四角風		カレーライス		白身魚フライ		鶏肉のスパイス煮		味噌カツ	
	中華風肉じゃが		厚揚げと野菜の煮物		ニンニク醤油炒め		ミニトンカツ		大根と鶏肉の煮物		マーボー春雨		じゃが芋のカレー煮	
朝食	胡瓜とコーンのコールスロー		味噌汁		中華風タマゴスープ		生野菜		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
	891 Kcal		937 Kcal		1073 Kcal		977 Kcal		1072 Kcal		1124 Kcal		1156 Kcal	
	14日	木	15日	金	16日	土	17日	日	18日	月	19日	火	20日	水
朝食	味噌汁		スライスパン		味噌汁		味噌汁		スライスパン		味噌汁		スライスパン	
	笹かまの磯辺揚げ		コーンスープ		さごし照焼		盛り合わせ		コーンフレーク		フランクフルトサラダ		フルーツグラノーラ	
昼食	切干大根煮付		エッグサラダ		ひじき煮付		蓮根金平		トマトソースオムレツ		ツキコン金平		ポテトベーコンソテー	
	680 Kcal		726 Kcal		649 Kcal		634 Kcal		692 Kcal		685 Kcal		722 Kcal	
夕食	おにぎり		カレーうどん		中華丼		パン		パン		豚肉と牛蒡の卵とし丼		ちゃんぽん麺	
	豚汁		メンチカツ		ミニ春巻		おにぎり		おにぎり		イカフライ		ウズラ串揚げ	
朝食	(陸上記録会予備日)		生野菜		キムチ		飲物		飲物		お浸し		和風サラダ	
	Kcal		634 Kcal		735 Kcal		Kcal		Kcal		779 Kcal		729 Kcal	
夕食	ねぎとろ丼		白身魚の天ぷら・リソースかけ		ロコモコ丼		ガリバタチキン		豚丼		鮭の照焼		鶏肉のグリルマヨダレ和え	
	親子煮		豆腐の煮物		ポテトコンソメ煮		高野豆腐の煮物		ハムポテトフライ		豚肉のキムチ炒め		豆腐のフワフワ揚げアンカケ	
朝食	ベーコンサラダ		味噌汁		パンフキンスープ		もやしスープ		胡瓜と若布の味噌和え		春雨酢の物		赤だし	
	874 Kcal		1050 Kcal		1136 Kcal		1002 Kcal		990 Kcal		956 Kcal		1063 Kcal	
	21日	木	22日	金	23日	土	24日	日	25日	月	26日	火	27日	水
朝食	味噌汁		スライスパン		味噌汁		味噌汁		スライスパン		味噌汁		スライスパン	
	チーズインハンバーグ		玄米フレーク		鮭の塩焼		豆腐の磯辺揚げ		ミネストローネ		豚肉とキャベツの中華だれ炒め		フルーツヨーグルト	
昼食	ピーマンと薩摩揚げの炒り煮		スクランブルエッグ		糸コンと牛蒡の炒り煮		ビーフソテー		ゆで卵・サラダ		納豆		ウインナーサラダ	
	748 Kcal		763 Kcal		633 Kcal		748 Kcal		732 Kcal		677 Kcal		696 Kcal	
夕食	和風オムライス・ソース		じゃこご飯		パン		カレーライス		若布ご飯		台湾まぜそば		スパゲティー・ミートソース	
	チキンチーズフライ		ササミ梅シソ揚げ		おにぎり		チキンナゲット		肉ちゃんこ		温泉卵		コロケ	
朝食	生野菜		キャベツの和え物		飲物		生野菜		アジフライ		焼売		生野菜	
	837 Kcal		762 Kcal		Kcal		748 Kcal		732 Kcal		754 Kcal		708 Kcal	
夕食	ソースカツ丼		鯖の立田揚げ		麻婆丼		チキンのグリル和風ソース		豚肉生姜焼		さんまの塩焼		鶏肉塩唐揚げ	
	サラダ		大根の南蛮煮		スキヤキ風フライ		里芋の煮付		たぬき豆腐		肉じゃが		イカと野菜の煮物	
朝食	味噌汁		牛蒡サラダ		ナムル		味噌汁		胡瓜とツナの和え物		コンニャクの味噌かけ		味噌汁	
	1017 Kcal		1004 Kcal		974 Kcal		1007 Kcal		969 Kcal		967 Kcal		1034 Kcal	