

8・9 月 予 定 献 立 表

令和8年度8・9月

六郷工科・大森グループ

月	火	水	木	金	
暑い日 厳しい暑さ乗り越える! 食欲がないときの食事の工夫 少量でもバランスよく食べる 冷たい麺は具だくさんに 酸味やスパイスを利かせて食欲アップ 温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる 主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。			8月27日 六郷のみ ご飯 キーマカレー コーンサラダ トマトスープ フルーツ牛乳 エネルギー 797 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 3.0 g 8月28日 六郷のみ 五目冷やしうどん 青のりポテト 果物 牛乳 エネルギー 756 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 3.1 g		この週の締切は
8月31日 六郷のみ	9月1日	2日	3日	4日	7月17日
魚のかばやき丼 冷やし鉢 野菜汁 キャロットゼリー 牛乳 8月31日は「野菜の日」 エネルギー 817 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 3.9 g	ゆかりご飯 ミートボールの甘辛焼き 炊き出し風豚汁 牛乳 9月1日は「防災の日」 エネルギー 811 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 30.2 g 食塩相当量 3.9 g	ご飯 鶏のからあげ♪ ゆで野菜 野菜の含め煮 みそ汁 牛乳 エネルギー 859 kcal たんぱく質 38.3 g 脂質 34.0 g 食塩相当量 3.4 g	親子丼 和風サラダ 呉汁 牛乳 エネルギー 785 kcal たんぱく質 38.0 g 脂質 29.2 g 食塩相当量 3.9 g	ご飯 八宝菜 中華コーンスープ 黒糖蒸しパン 牛乳 エネルギー 770 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 3.8 g	
7日	8日	9日	10日 六郷のみ	11日 六郷のみ	8月28日
揚げパン ボークビーンズ ごぼうサラダ 牛乳 エネルギー 801 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 38.5 g 食塩相当量 2.8 g	ご飯 ハンバーグ 蒸しかぼちゃ みそ汁 果物 牛乳 エネルギー 767 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 3.0 g	鮭のちらし寿司 肉じゃが 重陽の節句おひたし むらくも汁 牛乳 エネルギー 754 kcal たんぱく質 38.3 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 3.3 g	ご飯 マーボー豆腐 ヤムウンセン 白菜と豚肉のスープ 牛乳 エネルギー 789 kcal たんぱく質 38.1 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 3.4 g	セーフアン(鶏飯) にんじんしりしり サターアUNDERギー 牛乳 エネルギー 798 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 4.3 g	この週の締切は
14日	15日	16日	17日	18日	9月4日
スパゲティーミートソース キャベツのサラダ 果物 牛乳 エネルギー 835 kcal たんぱく質 37.7 g 脂質 31.5 g 食塩相当量 3.5 g	ご飯 ホイコーロー にらチヂミ わかめスープ 牛乳 エネルギー 781 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 3.6 g	キャベツタコライス もやしチャンプルー 沖縄豚汁 牛乳 エネルギー 786 kcal たんぱく質 37.8 g 脂質 31.7 g 食塩相当量 3.4 g	チキンライス サイコロサラダ チーズのふわふわスープ プリン 牛乳 エネルギー 815 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 31.0 g 食塩相当量 3.6 g	ご飯 豚肉と野菜のしょうが炒め カレーポテト なめこのみそ汁 牛乳 エネルギー 788 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 29.6 g 食塩相当量 3.0 g	この週の締切は
野菜を食べると、いいことがいっぱい! おなかの調子が整う 成長をサポート 肌がきれいになる 肥満を防ぐ 高菜チャーハン レバーのかりんとう揚げ キムチスープ 牛乳 エネルギー 781 kcal たんぱく質 40.9 g 脂質 27.0 g 食塩相当量 3.8 g ご飯 鶏肉のねぎみそ焼き 野菜のごま和え けんちん汁 みたらし団子 コーヒー牛乳 エネルギー 852 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 3.4 g					
28日	29日 大森のみ	30日 大森のみ	この週の締切は		
そぼろ丼 えのき和え みそスープ 牛乳寒 牛乳 エネルギー 827 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 3.5 g	ご飯 焼き魚 野菜炒め 具だくさんのみそ汁 牛乳 エネルギー 747 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 28.1 g 食塩相当量 4.4 g	麦ご飯 コロッケ 海藻サラダ かきたま汁 牛乳 エネルギー 893 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 35.0 g 食塩相当量 3.9 g	サラダ 炒め物 煮物 あえ物 揚げ物 汁物 あえ物		
9月11日					