



9月提供メニュー



SHIDAX
未来の子供たちのために

	月	火	水	木	金	土	日
							1 Gメニュー
朝食							ごはん 味噌汁 さばの照り焼き 厚焼玉子 ふりかけ 漬物 ヨーグルト
栄養価							エネルギー 838Kcal タンパク質 28.6g 脂質 34.3g 食塩相当量 3.4g
昼食							ごはん 味噌汁 甘辛鶏唐揚げ 春雨サラダ フルーツ
栄養価							エネルギー 1051Kcal タンパク質 33.6g 脂質 45.4g 食塩相当量 5.0g
夕食							ごはん 味噌汁 牛肉のバター醤油炒め フロッコリーとコーンのマヨ和え ほうれん草のナムル 漬物 イチゴフルーツ
栄養価							エネルギー 1108Kcal タンパク質 32.9g 脂質 54.4g 食塩相当量 4.0g

	2 Hメニュー	3 Aメニュー	4 Bメニュー	5 Cメニュー	6 Dメニュー	7 Eメニュー	8 Fメニュー
朝食	ごはん 味噌汁 ポロニアナムソテー ひじきと豆のサラダ 味付け海苔 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 さわらの香草焼き ビーフソテー ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 おろし豆腐ハンバーグ ピーマンと木耳の中華炒め 味付け海苔 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 豚肉のごまだれ焼き ほうれん草と人参の和え物 たいみぞ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグ&ウインナー うまい菜のお浸し ふりかけ 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 チキンソテー&ニーマスタードソース 10品目のうま煮 味付け海苔 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 オムレツマトソース いんげんのツナ和え たいみぞ 漬物 牛乳
栄養価	エネルギー 701Kcal タンパク質 27.8g 脂質 21.5g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 683Kcal タンパク質 32.7g 脂質 13.9g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 732Kcal タンパク質 20.8g 脂質 26.7g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 664Kcal タンパク質 27.6g 脂質 16.9g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 659Kcal タンパク質 23.2g 脂質 18.7g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 657Kcal タンパク質 26.0g 脂質 17.0g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 664Kcal タンパク質 20.8g 脂質 20.6g 食塩相当量 2.8g
昼食	天ぷらうどん 鶏肉と大根の煮物 チンゲン菜のお浸し フルーツ	ごはん 味噌汁 ササミチーズカツ マカロニサラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 タンドリーチキン アスパラのごま和え フルーツ	ごはん 味噌汁 さわらのマヨしょうゆ焼き フロッコリーとコーンのソテー フルーツ	ごはん 味噌汁 鶏肉のガーリック炒め 5品目の胡麻和え フルーツ	ごはん 味噌汁 サバの味噌煮 蒸しにらまん フルーツ	ごはん 味噌汁 ビーフカツ スパゲティサラダ フルーツ
栄養価	エネルギー 774Kcal タンパク質 34.4g 脂質 18.1g 食塩相当量 7.6g	エネルギー 778Kcal タンパク質 24.1g 脂質 17.8g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 807Kcal タンパク質 32.3g 脂質 26.9g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 803Kcal タンパク質 34.2g 脂質 26.0g 食塩相当量 3.6g	エネルギー 816Kcal タンパク質 32.7g 脂質 26.4g 食塩相当量 3.6g	エネルギー 821Kcal タンパク質 36.6g 脂質 21.3g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 801Kcal タンパク質 20.8g 脂質 20.5g 食塩相当量 3.1g
夕食	ごはん 味噌汁 ポークソテー&ニーマスタードソース さつまいもサラダ 小松菜と人参のごま和え 漬物 ぶどうゼリー	ごはん 味噌汁 牛バラ炒め 切干大根の煮物 ほうれん草と厚揚げの和え物 漬物 米粉のカッスケーキ	ごはん 味噌汁 照り焼きハンバーグ 枝豆ポテトサラダ 小松菜のお浸し 漬物 みかんゼリー	ごはん 味噌汁 塩だれ豚焼肉 ゴボウサラダ なすの和え物 漬物 フリソ	ごはん 味噌汁 牛肉の生煮焼き アスパラのツナマヨ和え ほうれん草とえのきのお浸し 漬物 ピーチゼリー	ごはん 味噌汁 豚肉のおぎボン炒め 揚げギョーザ おくらのごま和え 漬物 クリームコンフェ	ごはん 味噌汁 鶏肉のマヨ炒め 小松菜と白菜のさつと煮 うまい菜と油揚げの和え物 漬物 クレープ
栄養価	エネルギー 1069Kcal タンパク質 38.5g 脂質 34.7g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 952Kcal タンパク質 37.5g 脂質 37.5g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 903Kcal タンパク質 30.1g 脂質 23.2g 食塩相当量 5.4g	エネルギー 1150Kcal タンパク質 31.6g 脂質 52.7g 食塩相当量 4.9g	エネルギー 1126Kcal タンパク質 35.2g 脂質 51.7g 食塩相当量 5.2g	エネルギー 895Kcal タンパク質 40.1g 脂質 51.7g 食塩相当量 4.7g	エネルギー 1175Kcal タンパク質 38.7g 脂質 53.1g 食塩相当量 5.6g

	9 Gメニュー	10 Hメニュー	11 Aメニュー	12 Bメニュー	13 Cメニュー	14 Dメニュー	15 Eメニュー
朝食	ごはん 味噌汁 さばの照り焼き 厚焼玉子 ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ポロニアナムソテー ひじきと豆のサラダ 味付け海苔 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 さわらの香草焼き ビーフソテー ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 おろし豆腐ハンバーグ ピーマンと木耳の中華炒め 味付け海苔 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 豚肉のごまだれ焼き ほうれん草と人参の和え物 たいみぞ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグ&ウインナー うまい菜のお浸し ふりかけ 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 チキンソテー&ニーマスタードソース 10品目のうま煮 味付け海苔 漬物 ヨーグルト
栄養価	エネルギー 838Kcal タンパク質 28.6g 脂質 34.3g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 701Kcal タンパク質 27.8g 脂質 21.5g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 683Kcal タンパク質 32.7g 脂質 13.9g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 732Kcal タンパク質 20.8g 脂質 26.7g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 664Kcal タンパク質 27.6g 脂質 16.9g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 659Kcal タンパク質 23.2g 脂質 18.7g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 657Kcal タンパク質 26.0g 脂質 17.0g 食塩相当量 3.0g
昼食	ごはん 味噌汁 甘辛鶏唐揚げ 春雨サラダ フルーツ	天ぷらうどん 鶏肉と大根の煮物 チンゲン菜のお浸し フルーツ	ごはん 味噌汁 ササミチーズカツ マカロニサラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 タンドリーチキン アスパラのごま和え フルーツ	ごはん 味噌汁 さわらのマヨしょうゆ焼き フロッコリーとコーンのソテー フルーツ	ごはん 味噌汁 鶏肉のガーリック炒め 5品目の胡麻和え フルーツ	ごはん 味噌汁 サバの味噌煮 蒸しにらまん フルーツ
栄養価	エネルギー 1051Kcal タンパク質 33.6g 脂質 45.4g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 774Kcal タンパク質 34.4g 脂質 18.1g 食塩相当量 7.6g	エネルギー 778Kcal タンパク質 24.1g 脂質 17.8g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 807Kcal タンパク質 32.3g 脂質 26.9g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 803Kcal タンパク質 34.2g 脂質 26.0g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 816Kcal タンパク質 32.7g 脂質 26.4g 食塩相当量 3.6g	エネルギー 821Kcal タンパク質 36.6g 脂質 21.3g 食塩相当量 3.7g
夕食	ごはん 味噌汁 牛肉のバター醤油炒め フロッコリーとコーンのマヨ和え ほうれん草のナムル 漬物 イチゴフルーツ	ごはん 味噌汁 ポークソテー&ニーマスタードソース さつまいもサラダ 小松菜と人参のごま和え 漬物 ぶどうゼリー	ごはん 味噌汁 牛バラ炒め 切干大根の煮物 ほうれん草と厚揚げの和え物 漬物 米粉のカッスケーキ	ごはん 味噌汁 照り焼きハンバーグ 枝豆ポテトサラダ 小松菜のお浸し 漬物 みかんゼリー	ごはん 味噌汁 塩だれ豚焼肉 ゴボウサラダ なすの和え物 漬物 フリソ	ごはん 味噌汁 牛肉の生煮焼き アスパラのツナマヨ和え ほうれん草とえのきのお浸し 漬物 ピーチゼリー	ごはん 味噌汁 豚肉のおぎボン炒め 揚げギョーザ おくらのごま和え 漬物 クリームコンフェ
栄養価	エネルギー 1108Kcal タンパク質 32.9g 脂質 54.4g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 1069Kcal タンパク質 38.5g 脂質 34.7g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 952Kcal タンパク質 37.5g 脂質 37.5g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 903Kcal タンパク質 30.1g 脂質 23.2g 食塩相当量 5.4g	エネルギー 1150Kcal タンパク質 31.6g 脂質 52.7g 食塩相当量 4.9g	エネルギー 1126Kcal タンパク質 35.2g 脂質 51.7g 食塩相当量 5.2g	エネルギー 895Kcal タンパク質 40.1g 脂質 51.7g 食塩相当量 4.7g

	16 Fメニュー	17 Gメニュー	18 Hメニュー	19 Aメニュー	20 Bメニュー	21 Cメニュー	22 Dメニュー
朝食	ごはん 味噌汁 オムレットマトソース いんげんのツナ和え たいみそ 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 さばの照り焼き 厚焼玉子 ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ポロニアハムソテー ひじきと豆のサラダ 味付け海苔 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 さわらの香草焼き ビーフソテー ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 おろし豆腐ハンバーグ ビーマンと木耳の中華炒め 味付け海苔 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 豚肉のごまだれ焼き ほうれん草と人参の和え物 たいみそ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグ&ウインナー うまい菜のお浸し ふりかけ 漬物 牛乳
栄養価	エネルギー 464kcal タンパク質 20.8g 脂質 20.6g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 838kcal タンパク質 28.6g 脂質 34.3g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 701kcal タンパク質 27.8g 脂質 21.5g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 683kcal タンパク質 32.0g 脂質 13.9g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 732kcal タンパク質 20.8g 脂質 26.7g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 664kcal タンパク質 23.2g 脂質 16.9g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 659kcal タンパク質 23.2g 脂質 18.7g 食塩相当量 3.4g
昼食	ごはん 味噌汁 ビーフカツ スパゲティサラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 甘辛鶏唐揚げ 春雨サラダ フルーツ	天ぷらうどん 鶏肉と大根の煮物 チンゲン菜のお浸し フルーツ	ごはん 味噌汁 ササミチースカツ マカロニサラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 タンドリーチキン アスパラのごま和え フルーツ	ごはん 味噌汁 さわらのマヨしょうゆ焼き フロッコリーとコーンのソテー フルーツ	ごはん 味噌汁 鶏肉のガーリック炒め 5品目の胡麻和え フルーツ
栄養価	エネルギー 801kcal タンパク質 20.8g 脂質 20.5g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 1051kcal タンパク質 32.6g 脂質 45.4g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 774kcal タンパク質 34.4g 脂質 18.1g 食塩相当量 7.6g	エネルギー 778kcal タンパク質 24.1g 脂質 17.8g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 807kcal タンパク質 32.3g 脂質 26.9g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 803kcal タンパク質 34.2g 脂質 26.0g 食塩相当量 3.6g	エネルギー 816kcal タンパク質 32.7g 脂質 26.4g 食塩相当量 3.6g
夕食	ごはん 味噌汁 鶏肉のマヨ炒め 小松菜と白菜のさっと煮 うまい菜と油揚げの和え物 漬物 エクレア	ごはん 味噌汁 牛肉のバター醤油炒め フロッコリーとコーンのマヨ和え ほうれん草のナムル 漬物 イチゴブルーチェ	ごはん 味噌汁 ホウソウステーキニーマスタードソース さつま芋サラダ 小松菜と人参のごま和え 漬物 ぶどうゼリー	ごはん 味噌汁 牛バラ炒め 切干大根の煮物 ほうれん草と厚揚げの和え物 漬物 米粉のカッスケーキ	ごはん 味噌汁 照り焼きハンバーグ 枝豆ポテトサラダ 小松菜のお浸し 漬物 みかんゼリー	ごはん 味噌汁 塩だれ豚焼肉 ゴボウサラダ なすの和え物 漬物 プリン	ごはん 味噌汁 牛肉の生姜焼き アスパラのツナマヨ和え ほうれん草とえのきのお浸し 漬物 ピーチゼリー
栄養価	エネルギー 1175kcal タンパク質 38.7g 脂質 53.1g 食塩相当量 5.6g	エネルギー 1108kcal タンパク質 32.9g 脂質 34.7g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 1069kcal タンパク質 38.5g 脂質 34.7g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 952kcal タンパク質 28.3g 脂質 37.5g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 903kcal タンパク質 30.1g 脂質 33.2g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 1150kcal タンパク質 31.6g 脂質 52.7g 食塩相当量 4.9g	エネルギー 1126kcal タンパク質 35.2g 脂質 51.7g 食塩相当量 5.2g

	23 Eメニュー	24 Fメニュー	25 Gメニュー	26 Hメニュー	27 Aメニュー	28 Bメニュー	29 Cメニュー	
朝食	ごはん 味噌汁 チキンソテーニーマスタードソース 10品目のうま煮 味付け海苔 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 オムレットマトソース いんげんのツナ和え たいみそ 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 さばの照り焼き 厚焼玉子 ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ポロニアハムソテー ひじきと豆のサラダ 味付け海苔 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 さわらの香草焼き ビーフソテー ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 おろし豆腐ハンバーグ ビーマンと木耳の中華炒め 味付け海苔 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 豚肉のごまだれ焼き ほうれん草と人参の和え物 たいみそ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグ&ウインナー うまい菜のお浸し ふりかけ 漬物 牛乳
栄養価	エネルギー 657kcal タンパク質 26.0g 脂質 17.0g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 664kcal タンパク質 20.8g 脂質 20.6g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 838kcal タンパク質 28.6g 脂質 34.3g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 701kcal タンパク質 27.8g 脂質 21.5g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 683kcal タンパク質 32.0g 脂質 13.9g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 732kcal タンパク質 20.8g 脂質 26.7g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 664kcal タンパク質 23.2g 脂質 16.9g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 659kcal タンパク質 23.2g 脂質 18.7g 食塩相当量 3.4g
昼食	ごはん 味噌汁 サバの味噌煮 蒸しにらまん フルーツ	ごはん 味噌汁 ビーフカツ スパゲティサラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 甘辛鶏唐揚げ 春雨サラダ フルーツ	天ぷらうどん 鶏肉と大根の煮物 チンゲン菜のお浸し フルーツ	ごはん 味噌汁 ササミチースカツ マカロニサラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 タンドリーチキン アスパラのごま和え フルーツ	ごはん 味噌汁 さわらのマヨしょうゆ焼き フロッコリーとコーンのソテー フルーツ	ごはん 味噌汁 鶏肉のガーリック炒め 5品目の胡麻和え フルーツ
栄養価	エネルギー 821kcal タンパク質 36.6g 脂質 20.5g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 801kcal タンパク質 20.8g 脂質 20.5g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 1051kcal タンパク質 32.6g 脂質 45.4g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 774kcal タンパク質 34.4g 脂質 18.1g 食塩相当量 7.6g	エネルギー 778kcal タンパク質 24.1g 脂質 17.8g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 807kcal タンパク質 32.3g 脂質 26.9g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 803kcal タンパク質 34.2g 脂質 26.0g 食塩相当量 3.6g	エネルギー 816kcal タンパク質 32.7g 脂質 26.4g 食塩相当量 3.6g
夕食	ごはん 味噌汁 豚肉のねぎボン酢炒め 揚げギョーザ おくらのごま和え 漬物 クリームコンフェ	ごはん 味噌汁 鶏肉のマヨ炒め 小松菜と白菜のさっと煮 うまい菜と油揚げの和え物 漬物 エクレア	ごはん 味噌汁 牛肉のバター醤油炒め フロッコリーとコーンのマヨ和え ほうれん草のナムル 漬物 イチゴブルーチェ	ごはん 味噌汁 ホウソウステーキニーマスタードソース さつま芋サラダ 小松菜と人参のごま和え 漬物 ぶどうゼリー	ごはん 味噌汁 牛バラ炒め 切干大根の煮物 ほうれん草と厚揚げの和え物 漬物 米粉のカッスケーキ	ごはん 味噌汁 照り焼きハンバーグ 枝豆ポテトサラダ 小松菜のお浸し 漬物 みかんゼリー	ごはん 味噌汁 塩だれ豚焼肉 ゴボウサラダ なすの和え物 漬物 プリン	ごはん 味噌汁 牛肉の生姜焼き アスパラのツナマヨ和え ほうれん草とえのきのお浸し 漬物 ピーチゼリー
栄養価	エネルギー 895kcal タンパク質 31.1g 脂質 23.4g 食塩相当量 4.7g	エネルギー 1175kcal タンパク質 38.7g 脂質 53.1g 食塩相当量 5.6g	エネルギー 1108kcal タンパク質 32.9g 脂質 34.7g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 1069kcal タンパク質 38.5g 脂質 34.7g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 952kcal タンパク質 28.3g 脂質 37.5g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 903kcal タンパク質 30.1g 脂質 33.2g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 1150kcal タンパク質 31.6g 脂質 52.7g 食塩相当量 4.9g	エネルギー 1126kcal タンパク質 35.2g 脂質 51.7g 食塩相当量 5.2g

	30 Dメニュー						
朝食	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグ&ウインナー うまい菜のお浸し ふりかけ 漬物 牛乳						
栄養価	エネルギー 659kcal タンパク質 23.2g 脂質 18.7g 食塩相当量 3.4g						
昼食	ごはん 味噌汁 鶏肉のガーリック炒め 5品目の胡麻和え フルーツ						
栄養価	エネルギー 816kcal タンパク質 32.7g 脂質 26.4g 食塩相当量 3.6g						
夕食	ごはん 味噌汁 牛肉の生姜焼き アスパラのツナマヨ和え ほうれん草とえのきのお浸し 漬物 ピーチゼリー						
栄養価	エネルギー 1126kcal タンパク質 35.2g 脂質 51.7g 食塩相当量 5.2g						