週間献立予定表

2026年9月7日（月）～9月14日（日）

3食出された全ての野菜を食べると、一日の目標である350gが達成されます。

日付	朝食	昼食	夕食
9/7（月）	鶏のたれ焼き ほうれん草の磯辺和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	豚ばら大根 キャベツとハムのオイスター炒め みそ汁 ごはん	サケフライ 厚揚げとひじきの煮物 すまし汁 ごはん ミニエクレア
	エネルギー 502 kcal　たんぱく質 22.9 g　脂質 14.6 g 炭水化物 72.4 g	エネルギー 826 kcal　たんぱく質 25.6 g　脂質 39.1 g 炭水化物 97.3 g	エネルギー 888 kcal　たんぱく質 34.6 g　脂質 31.0 g 炭水化物 118.9 g
9/8（火）	白身魚のフリッター ごぼうサラダ ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳・ロールパン ごはん・卵・納豆	チャーハン 鶏チリ 中華スープ	牛肉の焼肉炒め きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁 ごはん
	エネルギー 511 kcal　たんぱく質 17.6 g　脂質 14.7 g 炭水化物 79.3 g	エネルギー 843 kcal　たんぱく質 33.6 g　脂質 33.5 g 炭水化物 104.0 g	エネルギー 709 kcal　たんぱく質 25.9 g　脂質 25.4 g 炭水化物 100.1 g
9/9（水）	野菜コロッケ ブロッコリーのごま和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	冷やし梅かつおうどん 小松菜のお浸し 枝豆ごはん	ヒレカツ ポテトサラダ コンソメスープ ごはん いちごババロア
	エネルギー 546 kcal　たんぱく質 18.5 g　脂質 9.3 g 炭水化物 98.4 g	エネルギー 720 kcal　たんぱく質 25.3 g　脂質 12.1 g 炭水化物 129.3 g	エネルギー 800 kcal　たんぱく質 26.2 g　脂質 26.1 g 炭水化物 116.4 g
9/10（木）	ハンバーグ スパゲティー ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳・バナナロール ごはん・卵・納豆	白身魚の野菜あんかけ 高野豆腐の卵とじ みそ汁 ごはん	鶏みそ焼き ナスの揚げ浸し すまし汁 きのこごはん 今回のフルーツ PTA フルーツの日 9月10日（木）
	エネルギー 511 kcal　たんぱく質 18.5 g　脂質 10.2 g 炭水化物 83.4 g	エネルギー 681 kcal　たんぱく質 22.7 g　脂質 20.6 g 炭水化物 101.6 g	エネルギー 910 kcal　たんぱく質 52.6 g　脂質 42.7 g 炭水化物 84.4 g
9/11（金）	サケの照り焼き インゲンのおかか和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	ビビンバ丼 カニシュウマイ 春雨スープ	牛肉のトマト煮 オニオンリング&ポテト コンソメスープ ごはん サラダバー
	エネルギー 569 kcal　たんぱく質 33.8 g　脂質 10.7 g 炭水化物 86.6 g	エネルギー 782 kcal　たんぱく質 30.6 g　脂質 26.1 g 炭水化物 108.3 g	エネルギー 864 kcal　たんぱく質 25.7 g　脂質 33.0 g 炭水化物 125.3 g
9/12（土）	春巻 白菜の中華和え ヨーグルト わかめスープ サラダ 牛乳・レーズンパン ごはん・卵・納豆	鶏肉のチーズフリッター ほうれん草とベーコンのソテー コンソメスープ ごはん	豚肉の山賊焼き レンコンのうま煮 みそ汁 ごはん プリン
	エネルギー 568 kcal　たんぱく質 14.7 g　脂質 20.8 g 炭水化物 82.2 g	エネルギー 685 kcal　たんぱく質 34.3 g　脂質 23.8 g 炭水化物 86.4 g	エネルギー 755 kcal　たんぱく質 33.3 g　脂質 25.3 g 炭水化物 99.5 g
9/13（日）	ささみの梅しそ揚げ 金平大根 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆	醤油ラーメン 揚げ餃子 高菜ごはん	サバの竜田揚げ すき焼きコロッケ オクラともやしの梅おかか和え みそ汁 ごはん
	エネルギー 522 kcal　たんぱく質 20.8 g　脂質 13.7 g 炭水化物 80.3 g	エネルギー 730 kcal　たんぱく質 25.4 g　脂質 18.3 g 炭水化物 121.1 g	エネルギー 824 kcal　たんぱく質 26.8 g　脂質 31.3 g 炭水化物 112.6 g

※材料などの都合により変更する場合があります。