

# 予 定 献 立 表 (9月分)

| 日<br>(曜)         | 朝 食                                                                      | 昼 食                                                                                          | 夕 食                                                                       | 日<br>(曜)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 朝 食                                                                         | 昼 食                                                                                              | 夕 食                                                                            |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 1<br>(火)<br>防災の日 | 玉子焼 野沢菜浸し<br>甘酢チキン しそ昆布<br>油揚げ・白菜の味噌汁<br>乳飲料 834kcal<br>orパン食            | トンテキ<br>きのこクリームスープ<br>エビといんげんのオーロラサラダ<br>フルーツゼリー 1250kcal                                    | かれい塩塩田揚げ・豆腐つまれ<br>もずくと里芋の味噌汁<br>ベーコンと根菜の金平 969kcal                        | 9<br>(水)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | オムレツ キャベツサラダ<br>ペッパーハム ふりかけ<br>豆腐・じゃが芋の味噌汁<br>乳飲料 858kcal<br>orパン食          | きのこ銀杏の炊き込みご飯※※or白飯<br>海鮮ミックスフライ(鮭・いか・えび)<br>油揚げと冬瓜の味噌汁<br>もずくと千切長芋の青じそ風味和え<br>ぶどうor冷凍白桃 1090kcal | 豚牛皿<br>しらすと根菜の味噌汁<br>小松菜と炒り卵のごまわさび和え<br>胡瓜浅漬 1134kcal<br>(学) のむアイスorフロースノーグルト  |
| 2<br>(水)         | オムレツ キャベツコンソメ煮<br>いわしトマト煮 ふりかけ<br>厚揚げ・大根の味噌汁<br>乳飲料 858kcal<br>orパン食     | <リクエスト献立(隊司令部)><br>宮崎風炭火焼鳥井<br>豆腐と舞茸のニラ玉味噌汁<br>小松菜煮浸し<br>梨or甘夏パイナップル 1069kcal                | タイ風五目うま煮<br>肉団子とビーフンの豆乳ピリ辛スープ<br>海草とツナのレモン風味サラダ 1110kcal<br>(学) 野菜果実飲料    | 10<br>(木)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | さばみりん焼 野菜昆布和え<br>塩レモン焼きそば 納豆 生卵orゆで卵<br>油揚げ・もやしの味噌汁<br>乳飲料 926kcal<br>orパン食 | ポークカレー<br>(豚肉野菜巻フライのせ)<br>かに蒲野菜ミックスサラダ<br>福神漬・らっきょう漬 1432kcal<br>フルーツ飲料or乳飲料                     | 雑穀ご飯or白飯<br>ゆで鶏と豆腐のバンバンジー風<br>たいつみれと海草の玉子スープ<br>麻婆野菜炒め 1134kcal                |
| 3<br>(木)         | 照焼ハンバーグ 湯葉オクラ和え<br>塩焼そば 納豆 生卵or温泉卵<br>豆腐・もやしの味噌汁<br>乳飲料 945kcal<br>orパン食 | 四角いビーフカツカレー<br>エッグチーズ野菜ミックスサラダ<br>福神漬・らっきょう漬<br>乳飲料 1560kcal                                 | 太刀魚ゆかり焼・信田煮<br>豚汁<br>塩昆布スパゲティソテー 1033kcal<br>(学) プリン                      | 11<br>(金)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 玉子焼 ふき筍塩金平<br>いわし梅煮 べったら漬<br>厚揚げ・キャベツの味噌汁<br>乳飲料 739kcal<br>orパン食           | 焼肉ビビンバ丼<br>きのこ豆腐スープ<br>さつま芋とチーズのサラダ<br>バナナor乳飲料 1517kcal                                         | とり唐弁当<br>熱中症対策補助食品<br>(学) スムージー<br>※部隊配食16:00～                                 |
| 4<br>(金)         | 玉子巻 大根サラダ<br>さわら西京焼 ふりかけ<br>油揚げ・さつま芋の味噌汁<br>乳飲料 842kcal<br>orパン食         | 雑穀ご飯or白飯(半減食)<br>豚ネギつけ麺(冷しうどんorそば)<br>長芋とゴーヤの梅風味和え<br>お魚そぼろ佃煮 胡瓜浅漬<br>乳酸菌飲料or野菜果実飲料 1010kcal | 鶏五目ご飯弁当<br>熱中症対策補助食品<br>(学) 栄養クッキー<br>※部隊配食16:00～                         | 12<br>(土)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | パン食<br>(パン2個、乳飲料)<br>※食堂配食(各自持ち帰り)                                          | さわらカレー風味揚げ・揚げラビオリ<br>コーンポタージュスープ<br>ウインナーとじゃが芋のあっさり煮<br>キウイフルーツorヨーグルト 1061kcal                  | 豚肉ごまみそ焼<br>豆腐と舞茸のか玉汁<br>ひじきと切干大根のケチャップ煮<br>1025kcal                            |
| 5<br>(土)         | パン食<br>(パン2個、乳飲料)<br>※食堂配食(各自持ち帰り)                                       | チーズタッカルビ<br>中華風コンソメスープ<br>竹輪とモロヘイヤのナムル<br>杏仁豆腐orマンゴープリン 1228kcal                             | あじ南蛮漬・ハムソテー<br>厚揚げともずくの味噌汁<br>彩り肉じゃが 1033kcal                             | 13<br>(日)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | パン食<br>(パン2個、乳飲料)<br>※食堂配食(各自持ち帰り)                                          | 甘辛大判とり天<br>厚揚げ五目味噌汁<br>ニラの玉子炒め<br>小魚佃煮 1072kcal                                                  | おにぎり(2個)<br>魚肉ソーセージ<br>野菜果実飲料<br>※食堂配食※一般は各自持ち帰り<br>※学生は部隊配食16:00～             |
| 6<br>(日)         | パン食<br>(パン2個、乳飲料)<br>※食堂配食(各自持ち帰り)                                       | 完熟トマトとなすのハヤシライス<br>ほうれん草オムレツ・サラダ<br>福神漬<br>カツテツ飲料or豆乳 1419kcal                               | おにぎり(2個)<br>チーズかまぼこ<br>カップ味噌汁<br>しば漬<br>※食堂配食※一般は各自持ち帰り<br>※学生は部隊配食16:00～ | 14<br>(月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | みそチキン ほうれん草浸し<br>豚昆布煮 納豆 生卵or玉子ソース<br>巻麩・里芋の味噌汁<br>乳飲料 956kcal<br>orパン食     | 雑穀ご飯or白飯(半減食)<br>※すだち風味牛しゃぶ冷しぶっかけうどんorそば<br>エビとゴーヤのナッツ風味ごぼうサラダ<br>たくあん漬<br>フルーツゼリー 1277kcal      | しそわかめご飯or白飯<br>さば塩焼or赤魚唐揚げ<br>豆腐と焼なすの味噌汁<br>そぼろ肉じゃがが 967、1004kcal<br>(学) 乳酸菌飲料 |
| 7<br>(月)         | 焼とり 小松菜浸し<br>いかチヂミ焼 納豆 生卵or玉子ソース<br>焼麩・里芋の味噌汁<br>乳飲料 1004kcal<br>orパン食   | 雑穀ご飯or白飯(半減食)<br>豚冷し豆乳担々麺<br>揚げ春巻・サラダ<br>味付のり 1295kcal<br>りんごor冷凍パイナップル                      | 赤魚甘辛ごま焼<br>鶏じゃがもち味噌汁<br>高野豆腐の玉子とし<br>しば漬 930kcal<br>(学) 乳飲料               | ★献立ウォッチ①～9月19日は航空自衛隊食育の日です(18日に実施)<br>栄養バランスのとれた食事で、「食」への関心や大切さ、健康につながる食生活を見直す機会と<br>なっています。「食品ロス削減」のためにも、好き嫌いで、食べ残すことのないようにしましょう！<br>☆今回の食育献立テーマ…秋の味覚を味わう献立…詳細は給食ニュース必見！<br>★献立ウォッチ②～9月25日は十五夜(芋名月)です<br>1年で最も美しいとされている「中秋の名月」を鑑賞しながら、秋の農作物の収穫などに感謝をする日本の伝統行事。里<br>芋やさつま芋、満月に見立てたたい餅や団子、栗やぶどう、柿、梨といった旬の秋の収穫物をお供えしていただきます。<br>★地産地消献立紹介～鹿野高原豚のガーリックソテー<br>山口県周南市鹿野(かの)で飼育されたハイブリッドポーク(四系統の豚を掛け合わせた四元交配豚)です。きめ細やかで<br>柔らかい肉質と、保水性が高くジューシーな食感が特徴で、脂身はスッキリとし、ほんのりとした甘さがあります。 |                                                                             |                                                                                                  |                                                                                |
| 8<br>(火)         | 玉子焼 いんげんごま和え<br>さんま和風煮 茶漬orのり佃煮<br>厚揚げ・白菜の味噌汁<br>乳飲料 781kcal<br>orパン食    | 油淋鶏<br>春雨と若布の白湯スープ<br>かつお風味塩だれ炒り豆腐<br>果実ヨーグルト 1175kcal                                       | ポークチャップ<br>洋風玉子スープ<br>魚ソーとアスパラのシーザーサラダ 1179kcal<br>(学) アーモンド飲料            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                             |                                                                                                  |                                                                                |

※ ごはんは、精白米120g(410kcal)を基準として、全ての献立のエネルギー量に含まれています。ただし、カレー及び丼の場合は145g(496kcal)、麺の場合はご飯はありません。

※ 平日の朝食は、米食(ご飯、味噌汁、副食、乳飲料)とパン食(パン2個、乳飲料)の選択メニューです。

