

にこにこ給食



9月 エンジョイランチ

月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日
ごはん レミグラスハンバーグ	ごはん チキンカレー	ひじきごはん にくじゃが	ごはん あおななちゅうかいため	のりごはん ハムカツ
8日	9日	10日	11日	12日
ちゃめし カレーじゃが	むぎごはん しょうがいため	なめし コーンフライ	ごこくまい てりやきハンバーグ	あげぼん ハヤシシチュー
15日	16日	17日	18日	19日
けいろうのひ	ごはん とりのてりやき	あかまい いそべしりみフライ	とりごぼうごはん やさいのにくまき	やきそば カレーコロケ
22日	23日	24日	25日	26日
わかめごはん ぶたにくときのごまヨいため	しゅうぶんのひ	ごはん とんかつ	のりごはん やきそば	ごはん からあげ
29日	30日			
しゃけわかめごはん ぶたにくとごぼうのいりに	ごはん マーボーとうふ			

2025年9月 エンジョイランチ 献立表



www.f139.com									
日付	曜日		主 食	献 立	カロリー	たんぱく質	体をつくる	熱や力になる	体調を整える
1	月		ごはん	デミグラスハンバーグ きのことサー 青海苔ポテト マカロニサラダ りんご	320	11.2	鶏肉 豚肉 青海苔	こめ 植物油脂 じゃがいも マカロニ	ひらたけ しいたけ マッシュルーム もやし ビーマン 人参 コーン グリーンピース りんご
2	火	S	ごはん	チキンカレー カリフラワー ほうれん草のおひたし 白身魚フライ	361	13.8	鶏肉 たら	こめ 植物油脂 じゃがいも	玉ねぎ 人参 ほうれん草 カリフラワー
3	水		ひじきごはん	さつま揚げ 肉じゃが ナスの煮びたし たけのこの煮物 みかん	389	14.6	ひじき 鶏肉 油揚げ 豚肉 すり身 豆腐	こめ 植物油脂 じゃがいも 白滝 ごんにゃく	玉ねぎ 人参 たけのこ なす みかん
4	木		ごはん	コロッケ 青菜の中華炒め 焼売 大豆とこんにゃくの煮物 バイン	364	12.3	豚肉 鶏肉 大豆	こめ 植物油脂 じゃがいも こんにゃく	チンゲン菜 たけのこ 人参 玉ねぎ バイン
5	金		海苔ごはん	ハムカツ マカロニケチャップソーデー 里芋煮 ほうれん草のごま和え 白桃	357	12.1	海苔 鶏肉 豚肉	こめ 植物油脂 マカロニ ごま 里芋	人参 コーン グリンピース ほうれん草 白桃
8	月		茶飯	チキンナゲット カレー肉じゃが 高野豆腐煮 ビーマンサラダ みかん	380	13.3	豚肉 豆腐 鶏肉	こめ 植物油脂 じゃがいも	いんげん 人参 みかん ビーマン コーン
9	火		麦ごはん	ハムステーキ 豚肉と野菜のしょうが炒め 人参煮 ほうれん草のごま和え にしんの昆布巻き	332	13.5	豚肉 鶏肉 にしん 昆布	こめ 植物油脂 押麦 ごま	玉ねぎ 人参 こまつな
10	水		菜飯	コーンフライ じゃがいものそぼろ煮 人参のスープ煮 ブロッコリーのおかか和え りんご	359	11.0	豚肉 削り節	こめ 植物油脂 じゃがいも 白滝 ごま	青菜 玉ねぎ ブロッコリー 人参 コーン りんご
11	木		五穀米	照り焼きハンバーグ お野菜のみそ炒め ごぼうの煮物 大根菜のごま和え 昆布豆	359	14.6	豚肉 鶏肉 大豆 昆布	こめ 植物油脂 五穀米 ごま	キャベツ チンゲン菜 人参 コーン 大根菜 ごぼう
12	金	S	揚げパン	野菜コロッケ ハヤシシチュー ブロッコリー ツナサラダ 黄桃	395	12.0	豚肉 まぐろ	パン 植物油脂 じゃがいも	黄桃 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ ビーマン ブロッコリー
16	火		ごはん	鶏肉の照り焼き 根菜煮 オクラ 春雨のごまサラダ バイン	359	17.8	鶏肉	こめ 植物油脂 春雨 ごま	ごぼう 人参 れんこん オクラ バイン
17	水		赤米	磯辺白身フライ 肉野菜炒め 豆乳がんも 小松菜のおひたし りんご	370	16.1	たら 豆腐 豚肉 青海苔	こめ 植物油脂 赤米 ごま	キャベツ 人参 こまつな りんご
18	木		鶏ごぼうごはん	野菜の肉巻き ひじきの煮物 ふかしいも わかめサラダ 黄桃	320	11.5	鶏肉 油揚げ ひじき わかめ まぐろ	こめ 植物油脂 白滝 ごま さつまいも	ごぼう たけのこ 人参 コーン インゲン 玉ねぎ キャベツ 黄桃
19	金		焼きそば	カレーコロッケ ぎょうざ れんこんの煮物 切干大根の煮物 白桃	361	12.5	豚肉 油揚げ 豆腐	中華麺 植物油脂 じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ ビーマン 人参 大根 れんこん にら 白桃
22	月		わかめごはん	春巻き 豚肉ときのこのマヨ炒め 花がんも いんげんのごま和え みかん	310	9.6	わかめ 豚肉 豆腐 すり身	こめ 植物油脂 春雨 ごま	ひらたけ しいたけ マッシュルーム ねぎ れんこん キャベツ 人参 玉ねぎ たけのこ いんげん みかん
24	水		ごはん	とんかつ キャベツの塩昆布和え コーンの青のり和え ポテトサラダ 黄桃	391	11.8	すり身 昆布 豚肉 青海苔	こめ 植物油脂 じゃがいも	キャベツ グリンピース 人参 コーン 黄桃
25	木		海苔ごはん	焼きサバ 大根としいたけの煮物 昆布豆 オクラのおかか和え 水餃子	388	16.0	海苔 さば 削り節 大豆 昆布	こめ 植物油脂 ごま	大根 しいたけ 人参 いんげん オクラ キャベツ ねぎ
26	金		ごはん	鶏肉のから揚げ きんぴらごぼう たけのこの煮物 水菜と鮭の和え物 りんご	362	12.9	鶏肉 さけ	こめ 植物油脂 ごま	ごぼう 人参 水菜 キャベツ たけのこ りんご
29	月		鮭わかめごはん	さつま揚げ 豚肉とごぼうの炒り煮 大根の煮物 コーンサラダ みかん	355	14.4	さけ わかめ 豚肉 青海苔 すり身	こめ 植物油脂 白滝	ごぼう 白菜 コーン 大根 玉ねぎ 人参 みかん
30	火	S	ごはん	麻婆豆腐 ウインナー 青菜のじゃこ和え バイン	355	14.8	豆腐 鶏肉 豚肉 しらす	こめ 植物油脂	コーン グリンピース 人参 玉ねぎ チンゲン菜 バイン

※ 食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。
※ 毎日お届けするお弁当は食品衛生上、当日の午後1時までにお召し上がりください。
※ 使用している魚は骨を極力抜いていますが、まれに小骨が入っている可能性がありますので、喫食時にはご注意ください。
※ すり身の原材料に使用している魚はえび、かにを食べているものを含みます。
※ 一部原料はえび、かにが混ざる漁法で採取しています。
※ サラダに使用しているマヨネーズは植物油脂を主要原料としたドレッシングです。

9月 エンジョイランチ アレルギー使用表示



日	曜日	レギュラーメニュー	特定原材料 ※そば・落花生・くるみは 使用していません					牛 肉	鶏 肉	豚 肉	大 豆	魚 介 類	ご ま	その他	アレルギーメニュー (卵・乳対応)
			卵	乳	え び	か に	小 麦								
1	月	ごはん													
		デミグラスハンバーグ					○		○	○	○				
		きのごソテー					○		○	○	○				
		青海苔ポテト													
		マカロニサラダ					○				○				
		りんご												りんご	
2	火	ごはん													
		チキンカレー					○		○					りんご	
		カリフラワー													
		ほうれん草のおひたし					○				○	○			
		白身魚フライ					○				○	○			
3	水	ひじきごはん					○		○		○	○			
		さつま揚げ					○				○	○			
		肉じゃが					○			○	○	○			
		ナスの煮びたし					○				○	○			
		たけのこの煮物					○				○	○			
		みかん													
4	木	ごはん													
		コロッケ					○				○				
		青菜の中華炒め					○		○	○	○	○	○	りんご	
		焼売					○			○					
		大豆とこんにゃくの煮物					○				○	○			
		パイン													
5	金	海苔ごはん													
		ハムカツ					○		○	○	○				
		マカロニケチャップソテー					○			○					
		里芋煮					○				○	○			
		ほうれん草のごま和え					○				○		○		
		白桃												もも	
8	月	茶飯					○				○				
		チキンナゲット					○		○		○				
		カレー肉じゃが					○			○	○	○			
		高野豆腐煮					○				○	○			
		ピーマンサラダ									○				
		みかん													
9	火	麦ごはん													
		ハムステーキ							○	○	○				
		豚肉と野菜のしょうが炒め					○			○	○				
		人参煮					○				○	○			
		ほうれん草のごま和え					○				○		○		
		にしんの昆布巻き					○				○	○			
10	水	菜飯										○			
		コーンフライ					○				○				
		じゃがいものそぼろ煮					○			○	○	○			
		人参のスープ煮							○						
		ブロッコリーのおかか和え					○				○		○		
		りんご												りんご	
11	木	五穀米													
		照り焼きハンバーグ					○	○	○	○	○	○			
		お野菜のみそ炒め					○		○	○	○		○		
		ごぼうの煮物					○				○	○			
		大根葉のごま和え					○				○		○		
		昆布豆					○				○				
12	金	揚げパン		○			○				○				→小豆パン
		野菜コロッケ					○				○			りんご	
		ハヤシシチュー					○			○	○				
		ブロッコリー													
		ツナサラダ									○	○			
		黄桃												もも	

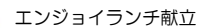
※ "特定原材料"と、"特定原材料に準ずるもの"のうち使用頻度の高いものを○印で示しています。

※ 下記の"特定原材料に準ずるもの"が含まれる場合、"その他"にアレルゲン名を示しています。

いくら・キウイフルーツ・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・さば・さけ・いか・りんご・マカダミアナッツ・あわび・オレンジ・ゼラチン・アーモンド

※ すり身の原材料に使用している魚はえび、かにを食べているものを含みます。

※ 一部原料はえび、かにが混ざる漁法で採取しています。



日	曜日	レギュラーメニュー	特定原材料 ※そば・落花生・くるみは 使用していません					牛 肉	鶏 肉	豚 肉	大 豆	魚 介 類	ご ま	その他	アレルギーメニュー (卵・乳対応)
			卵	乳	え び	か に	小 麦								
16	火	ごはん													
		鶏肉の照り焼き					○		○		○				
		根菜煮					○		○		○	○			
		オクラ													
		春雨のごまサラダ					○				○		○		
		パイン													
17	水	赤米													
		磯辺白身フライ					○				○	○			
		肉野菜炒め							○	○					
		豆乳がんも					○				○	○	○		
		小松菜のおひたし					○				○	○			
		りんご												りんご	
18	木	鶏ごぼうごはん					○		○		○				
		野菜の肉巻き					○		○		○				
		ひじきの煮物					○				○	○			
		ふかしいも													
		わかめサラダ					○				○	○	○		
		黄桃												もも	
19	金	焼きそば					○			○	○			もも りんご	
		カレーコロッケ					○				○				
		ぎょうざ					○			○	○				
		れんこんの煮物					○				○	○			
		切干大根の煮物					○				○	○			
		白桃												もも	
22	月	わかめごはん													
		春巻き					○				○		○		
		豚肉ときのこのマヨ炒め					○			○	○	○			
		花がんも					○				○	○			
		いんげんのごま和え					○				○		○		
		みかん													
24	水	ごはん													
		とんかつ					○			○	○			りんご	
		キャベツの塩昆布和え					○				○	○	○		
		コーンの青のり和え													
		ポテトサラダ									○				
		黄桃												もも	
25	木	海苔ごはん													
		焼きサバ					○				○	○		さば	
		大根としいたけの煮物					○				○	○			
		昆布豆					○				○				
		オクラのおかか和え					○				○		○		
		水餃子					○			○	○		○		
26	金	ごはん													
		鶏肉のから揚げ					○		○		○				
		きんぴらごぼう					○				○	○	○		
		たけのこの煮物					○				○	○			
		水菜と鮭の和え物					○				○	○		さけ	
		りんご												りんご	
29	月	鮭わかめごはん										○		さけ	
		さつま揚げ					○				○	○			
		豚肉とごぼうの炒り煮					○			○	○	○			
		大根の煮物					○				○	○			
		コーンサラダ									○				
		みかん													
30	火	ごはん													
		麻婆豆腐					○	○	○	○	○		○	ゼラチン	
		ウインナー							○	○	○				
		青菜のじゃこ和え					○				○	○			
		パイン													