



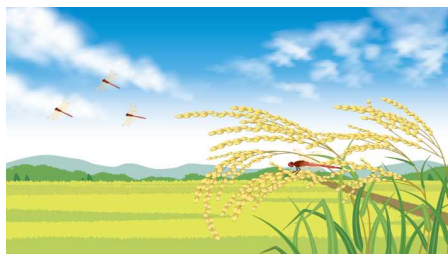
8・9月分給食献立予定表

めあて 正しい食方をしよう

給食回数22回(米飯回数17回・米粉パン1回)

日付	こんだてめい	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	おもなざいりょう						備考欄
			血やにくになる		体の調子をとどえる		力や熱のもとになる		
30 (火)	セルフチキン照り焼きサンド 牛乳 ゆで野菜 手作りドレッシング ミネストローネ	651 27.5 25.4 2.7	とり肉 牛乳	ベーコン	キャベツ にんじん セロリー	もやし たまねぎ トマトピューレ	市小麦コッパン でん粉 じゃがいも	さとう サラダ油 スバゲティ	
31 (水)	わかめごはん 牛乳 ならまんじゅう ゴーヤチャンプル 味噌汁	625 24.3 16.2 2.8	わかめ たまご ツナ みそ	牛乳 ベーコン あぶらあげ ふた肉	にがうり にら	もやし	こめ 小麦粉 純ごま油	むぎ さとう じゃがいも	お誕生日 給食
1 (木)	麦入りごはん 牛乳 豚キムチ炒め トックスープ	586 24.8 19.6 3.3	牛乳 とり肉	ふた肉 たまご	にら しいたけ ねぎ	キャベツ にんじん チンゲン菜	こめ サラダ油	むぎ トック	
2 (金)	麦入りご飯 チキンカレー 牛乳 海藻サラダ	632 19.2 17.5 2.1	とり肉 牛乳	チーズ 海藻	たまねぎ グリーンピース キャベツ	にんじん にんにく コーン	こめ サラダ油	むぎ じゃがいも	
5 (月)	麦入りごはん 牛乳 いわしのみりん干し ごまあえ 味噌けんちん汁 月見ゼリー	661 30.4 13.8 2.3	牛乳 とうふ	いわし みそ	こまつな にんじん ごぼう ぶどう	キャベツ だいこん みかん	こめ すりごま こんにゃく サラダ油	むぎ さとう さともいも	十五夜 メニュー
6 (火)	セルフ豚丼 牛乳 冷奴 ゆで野菜	641 25.7 19.9 2.6	ふた肉 とうふ	牛乳	たまねぎ にんじん こまつな	ねぎ グリーンピース	こめ しらたき さとう	むぎ サラダ油	
7 (水)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉のバーベキューソー スカケ ビーマンのじゃこ炒め 味噌汁	638 25.5 19.8 2.5	牛乳 ちりめんじゃこ	とり肉 みそ	しょうが にんにく りんご 黄ピーマン	レモン ねぎ ピーマン にんじん	こめ さとう ごま	むぎ サラダ油	
8 (木)	麦入りごはん 牛乳 焼き魚 野菜のにんにく醤油和え 五目煮豆	693 41.5 19.2 2.5	牛乳 やしおます さつま揚げ	だいず ふた肉	もやし にんじん こんぶ	キャベツ にんにく ごぼう	こめ 純正ごま油 ざらめ	むぎ こんにゃく	やしおます 無償提 供
9 (金)	セルフメキシカンライス 牛乳 トマトと卵のスープ グレープフルーツ	613 24.3 17.8 2.2	とり肉 牛乳 ベーコン	いか たまご	たまねぎ コーン グリーンピース にんにく	にんじん マッシュルーム トマト グレープフルーツ	こめ サラダ油	むぎ	
12 (月)	麦入りご飯 牛乳 酢鶏 わかめスープ ぶりかけ	641 26.9 18.7 2.4	牛乳 ふた肉	とり肉 わかめ	しょうが にんじん たけのこ 赤ピーマン	たまねぎ 干しいたけ ピーマン えのきたけ	こめ でん粉 さとう ごま	むぎ サラダ油 ごま	
13 (火)	コッパン リンゴジャム 牛乳 白身魚のマ ヨネーズ焼き ゆで野菜 サマーシチュー	651 30.1 22.2 2.6	牛乳 チーズ	バサ とり肉	たまねぎ きゅうり コーン トマト	マッシュルーム もやし にんじん りんご キャベツ	市小麦コッパン サラダ油	さとう パン粉 じゃがいも	
14 (水)	セルフ二色丼 牛乳 根菜のすまし汁 オレン ジ	673 29.9 21.1 2.1	たまご 牛乳	とり肉 あぶらあげ	グリーンピース にんじん ごぼう オレンジ	しょうが だいこん こまつな	こめ サラダ油 板こんにゃく でん粉	むぎ さとう	
15 (木)	麦入りご飯 牛乳 あじフライ からしあえ 味噌汁	639 26.2 19.6 2.1	牛乳 あぶらあげ	あじ わかめ みそ	ほうれんそう キャベツ	にんじん もやし	こめ 小麦粉 サラダ油	むぎ パン粉	
16 (金)	麦入りごはん 牛乳 厚焼き卵 豚肉と揚げなす炒め ごまあえ	619 22.8 18.9 1.1	牛乳 赤みそ	たまご ふた肉	なす にんじん 赤ピーマン キャベツ	たまねぎ ピーマン こまつな もやし	こめ サラダ油 すりごま さとう	むぎ 三温糖	
20 (火)	チーズトースト(黒パン) 牛乳 ゆで野菜 シーフードスープ	605 23.9 20 2.8	チーズ あさり えび	牛乳 いか	アスパラ コーン さやえんどう	にんじん たまねぎ にんにく	市小麦食パン じゃがいも さとう	黒砂糖 サラダ油	
21 (水)	麦入りご飯 牛乳 あゆの塩焼き キムチ和 え 豚肉とじゃが芋の煮つけ	707 31.5 22.2 1.2	牛乳 ふた肉	あゆ	きゅうり にんにく たまねぎ	しょうが にんじん グリーンピース	こめ 純正ごま油 サラダ油 しらたき	むぎ じゃがいも さとう	あゆ無償 提供
22 (木)	麦入りごはん 牛乳 ヤンニョムチキン チョレギ風サラダ 韓国風味噌汁	717 26.6 28.4 2.5	牛乳 わかめ とうふ みそ	とり肉 ふた肉 筍わかめ	しょうが キャベツ もみのり もやし	こまつな にんじん にんにく ねぎ	こめ でん粉 純正ごま油	むぎ サラダ油 すりごま	
26 (月)	麦入りご飯 牛乳 餃子ロール ならと春雨 の炒め物 小松菜と豆腐のスープ	641 23.6 19.8 1.7	牛乳 とり肉 わかめ	たまご とうふ	にら キャベツ えのきたけ こまつな 干しいたけ	にんじん しょうが たまねぎ にら	こめ 小麦粉 はるさめ	むぎ サラダ油 さとう	
27 (火)	米粉パン 牛乳 チリコンカン ゆで野菜 ヨーグルト	586 27.4 22.2 2.3	牛乳 とり肉 ベーコン	だいず ふた肉 ヨーグルト	たまねぎ マッシュルーム トマト水煮 キャベツ	にんじん グリーンピース トマトピューレ	米粉パン サラダ油		
28 (水)	麦入りごはん 牛乳 モロの和風マリネ おひたし 切干大根の煮付け	615 25.4 15.3 2.5	牛乳 さつま揚げ	モロ	たまねぎ キャベツ 切干大根	こまつな にんじん	こめ でん粉 さとう	むぎ サラダ油 ごま	
29 (木)	麦入りごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 冬瓜のゴマ酢あえ 味噌汁	585 26.5 13.3 1.9	牛乳 ふた肉 みそ	わかめ	しょうが にんじん コーン こまつな	とうがん きゅうり たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	むぎ すりごま	
30 (金)	ミートソーススバゲティー 牛乳 こんにゃくサラダ	662 27.6 21.7 2.2	とり肉 チーズ	ふた肉 牛乳	にんじん にんにく トマト水煮 グリーンピース	たまねぎ しょうが トマトピューレ オレガノ	スバゲティー 小麦粉 マーガリン 純ごま油	オリーブオイル サラダ油 こんにゃく	お誕生日 給食

*小学校中学年の1回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal,たんぱく質26.0g, 脂質18.1g, 塩分2g未満 *献立の内容は、都合により変更になることがあります。 8・9月の平均値 エネルギー640kcal,たんぱく質26.9g,脂質19.3g,塩分2.2g



8・9月の行事食

- 31日 お誕生日給食
- 5日 十五夜メニュー
- 8日 やしおます無償提供
- 21日 あゆ無償提供
- 30日 お誕生日給食

