

日	曜	献	立	名	主 な 使 用 食 品			E値・ 知 質
					血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	
8/30	月	ごはん	牛乳	ココロク ミニトマト ボイルキャベツ 五目きんぴら フィッシュビーンズ	牛乳 さつまいも揚げ 豚肉 フィッシュビーンズ	米 麦 じゃが芋 油 こんにゃく 砂糖	キャベツ ごぼう 人参 大根 たまねぎ	737 24.2
8/31	火	スパゲティ	牛乳	ミートソース ゆで野菜 オレンジ	牛乳 牛肉 豚肉 チーズ	スパゲティ 油 小麦粉 マーガリン	人参 玉ねぎ にんにく しょうが トマト キャベツ	649 28.4
9/1	水	ごはん わかめぱっぱ	牛乳	えびしゅうまい コーヤチャンプル みそ汁	牛乳 えびしゅうまい 鶏卵 ベーコン 油揚げ ツナ みそ かつお節	米 麦 砂糖 ごま油 じゃが芋	にがうり もやし 小松菜	632 23.7
2	木	コッペパン りんごジャム	牛乳	さけのホイル焼き サマーシチュー アセロラゼリー	牛乳 鮭 鶏肉	パン ジャム じゃが芋 油 マーガリン ゼリー	玉ねぎ マッシュルーム 人参 トマト キャベツ にんにく	608 28.2
3	金	ごはん	牛乳	酢豚 昆布の佃煮 中華風わかめスープ	牛乳 豚肉 わかめ ミートボール 昆布	米 麦 でん粉 油 砂糖 春雨 ごま	玉ねぎ 人参 しいたけ しょうが たけのこ ピーマン ねぎ	669 24.4
6	月	ごはん	牛乳	ピーマンのじゃこ炒め みそ汁 豚肉のバーベキューソースかけ	牛乳 豚肉 じゃこ みそ かつお節	米 麦 油 砂糖 ごま	人参 ピーマン ねぎ かんぴょう しょうが にんにく りんごレモン	645 27.5
7	火	米粉パン	牛乳	チリコンカン ゆで野菜 レモンヨーグルト	牛乳 大豆 牛肉 豚肉 ベーコン ヨーグルト	米粉パン 油	玉ねぎ 人参 トマト キャベツ 小松菜 マッシュルーム	607 27.2
8	水	ごはん	牛乳	枝豆とじゃこのかき揚げ 大根おろし 田舎汁	牛乳 じゃこ 鶏卵 鶏肉 豆腐 みそ かつお節 のり	米 麦 小麦粉 じゃが芋 油 こんにゃく	枝豆 玉ねぎ 大根 かんぴょう 人参 ごぼう 小松菜	657 25.8
9	木	ごはん さげはっぱ	牛乳	豚キムチ炒め わんたんスープ 冷凍みかん	牛乳 豚肉	米 麦 油 ワンタン	キャベツ たら 人参 しいたけ もやし ねぎ 小松菜 みかん	643 23.5
10	金	五穀ごはん ふりかけ	牛乳	赤魚の粕漬焼き 五目煮豆 ピーナツあえ	牛乳 赤魚粕漬焼き 大豆 さつまいも揚げ 豚肉 昆布	米 五穀 砂糖 ピーナツ ざらめ こんにゃく	ほうれん草 キャベツ 人参 ごぼう	620 28.4
13	月	ごはん	牛乳	さばのねぎみそ焼き おひたし ひじきと大豆の炒り煮	牛乳 さば みそ ひじき さつまいも揚げ 大豆 油揚げ	米 麦 砂糖 油 ごま ざらめ こんにゃく	キャベツ 人参 ねぎ ほうれん草 しょうが	661 29.2
14	火	コッペパン	牛乳	鶏肉のカッチャトーラ 洋風卵スープ ピーチコンポート	牛乳 鶏肉 ベーコン 鶏卵	パン 小麦粉 油 じゃが芋 でん粉	玉ねぎ トマト パセリ 人参 セロリ にんにく もも	603 26.8
15	水	ごはん	牛乳	厚焼卵 海草サフダ 豚肉と揚げなすの炒め物	牛乳 みそ 豚肉 海草 鶏卵	米 麦 油 砂糖 コーン	玉ねぎ 人参 なす ピーマン キャベツ	721 21.0
16	木	コッペパン	牛乳	白身魚のチーズ焼き ゆで野菜 ミートボールと野菜のカレー煮	牛乳 メルルーサ チーズ ベーコン ミートボール わかめ	パン じゃが芋 砂糖 油 コーン	玉ねぎ キャベツ 人参 マッシュルーム	664 34.3
17	金	ごはん	牛乳	春巻き チンゲン菜と豆腐のスープ ナムル 杏仁ゼリー	牛乳 春巻き 豆腐 わかめ	米 麦 油 ごま油 杏仁豆腐	ほうれん草 もやし ニンジン チンゲン菜 玉ねぎ	632 17.8
21	火	揚げパン	牛乳	野菜とウインナーのスープ煮 スペイン風オムレツ ゆで野菜	牛乳 きな粉 ウインナー オムレツ	パン 砂糖 油 じゃが芋 コーン	キャベツ 玉ねぎ 人参 パセリ アスパラ	680 25.3
22	水	ごはん	牛乳	いかのから揚げ のり和え とうがんスープ 月見だんご	牛乳 いか のり 鶏肉	米 麦 でん粉 油 ごま ごま油 砂糖 月見だんご	ほうれん草 じゃが芋 もやし とうがん しょうが 人参 しいたけ 小松菜	650 25.8
24	金	ごはん	牛乳	焼魚(さんま) 大根おろし 豚肉と野菜のうま煮 梨	牛乳 さんま 豚肉	米 麦 じゃが芋 油 砂糖	大根 人参 玉ねぎ ごぼう しいたけ なし しょうが さやいんげん	710 25.8
27	月	ごはん	牛乳	あじのアーモンドフライ ボイルキャベツ マーボー野菜炒め	牛乳 あじ 鶏卵 豚肉 みそ	米 麦 小麦粉 アーモンド 油 パン粉	キャベツ なす 玉ねぎ にんにく しょうが 人参 たけのこ さやいんげん	714 30.3
28	火	ごはん	牛乳	セルフ二色丼 荳わかめのスープ キウイフルーツ	牛乳 鶏卵 鶏肉 くわわかめ 豚肉	米 麦 砂糖 油	キャベツ 人参 もやし たけのこ しょうが キウイ	691 29.3
29	水	ごはん	牛乳	豚肉の三味焼き ごま酢和え みそ汁	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ みそ かつお節	米 麦 砂糖 油 ごま しらたき	人参 ねぎ ほうれん草 キャベツ 大根	640 27.3
30	木	コッペパン	牛乳	セレクト給食 セルフフィッシュバーガー または セルフ照り焼きバーガー レタス カレースープ 冷凍パン	牛乳 ホキ 鶏肉 鶏卵 ベーコン	パン 小麦粉 油 パン粉 マカロニ じゃが芋 砂糖 でん粉	人参 玉ねぎ レタス パセリ パイナップル	7640 27.9 照577 25.2

今月の目標

都合により、献立を変更することがあります。

好ききらいをしないで食べよう

おしらせ

☆今月の地産地消 じゃがいも・キャベツ・たまねぎ・ねぎの予定です。  
毎月地元農家の小堀さんが新鮮な野菜を納めてくださいます。

30日(木) セレクト給食です。

フィッシュバーガーか、照り焼きバーガーの  
どちらかを選んでください。