



給食予定献立表

日付	こんだてめい ※きゅうにゅうはまいにちつきます	カロリー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g)	おもなざいりょう					
			血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
26 (木)	むぎいりごはん チキンカレー かいそうサラダ ミニフィッシュ	616 20.8 16.7	牛乳 小魚 チーズ	海苔 とり肉	にんにく にんじん	キャベツ たまねぎ	ごめ サラダ油	むぎ じゃがいも
27 (金)	むぎいりごはん セルフにしょくどん こんさいすましじる ようなしコンポート	661 30 21.6	にわとり卵 牛乳 チーズ	とり肉 花かつお	むぎ枝豆 にんじん ごぼう 洋梨	しょうが だいこん こまつな	ごめ サラダ油 こんにゃく	むぎ さとう 片栗粉
30 (月)	スパゲティ ミートソース こんにゃくサラダ オレンジ	650 29.8 21.5	牛肉 チーズ 海草サラダ	ぶた肉 牛乳	オレンジ にんにく トマト キャベツ	たまねぎ しょうが とうもろこし	スパゲティ 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
31 (火)	むぎいりごはん だしまきたまご アーモンドあえ ぶたにくとなすのいためもの	634 23.1 19.6	ぶた肉 にわとり卵	牛乳	ピーマン キャベツ なす にんじん	こまつな もやし たまねぎ	ごめ サラダ油 さとう	むぎ アーモンド
1 (水)	ごめこパン チリコンカン ゆでやさい フローズンヨーグルト	652 26.8 23.8	牛乳 牛肉 ベーコン	大粒大豆 ぶた肉	たまねぎ マッシュルーム トマト こまつな	にんじん グリーンピース キャベツ	米粉パン ヨーグルト	サラダ油
2 (木)	むぎいりごはん さばのみそに きゅうりのキムチあえ にくじゃが	657 26 17.3	牛乳 ぶた肉	いわし	きゅうり にんにく たまねぎ	しょうが にんじん いんげん	ごめ 純ごま油 サラダ油 しらたき	むぎ じゃがいも さとう
3 (金)	むぎいりごはん セルフぶたどん かぼちゃのまろやかみそじる ミルメーク(コーヒー)	683 23.1 17.6	牛肉 みそ 花かつお	牛乳 豆乳 チーズ	たまねぎ にんじん かぼちゃ	ねぎ グリーンピース	しらたき さとう むぎ	サラダ油 ごめ
6 (月)	むぎいりごはん とりにくのこうみやき もやしとにらのおひたし かんこくふうみそじる	623 21.8 21.4	牛乳 ぶた肉 きゅうり	とり肉 とうふ みそ	しょうが もやし にんじん	にんにく にら ねぎ	ごめ 純ごま油	むぎ ごま
7 (火)	むぎいりごはん ほっけのぶなかほし やさいのにんにくじょうゆあえ ごもくにまめ	612 26.8 15.2	牛乳 大粒大豆 ぶた肉	ほっけ さつま揚げ	もやし にんじん こんぶ	キャベツ にんにく ごぼう	ごめ こんにゃく	むぎ さとう
8 (水)	くろパン ソフトチーズ アンサンブルエッグ ゆでやさい フルーツみつまめ	628 22.6 19.3	チーズ オムレツ	牛乳 レッドピース	アスパラ にんじん みかん 寒天シロップ	キャベツ とうもろこし パイン	パン くろみつ	黒砂糖
9 (木)	むぎいりごはん ぶたにくのバーベキューソースかけ はるさめサラダ みそじる	609 27.7 16.8	牛乳 あぶらあげ 花かつお	ぶた肉 わかめ みそ	だいこん にんにく りんごソース にら	キャベツ ねぎ にんじん	ごめ さとう ごま	むぎ はるさめ 純ごま油
10 (金)	ひやしちゅうか ぎょうざロール マーラーカオ	694 21.2 26	わかめ ぎょうざ	牛乳	もやし きゅうり にんじん	キャベツ とうもろこし	生中華 サラダ油	純ごま油 マーラーカオ
13 (月)	むぎいりごはん ぶたキムチいため トックスープ	610 23.6 15.5	牛乳 とり肉	ぶた肉 にわとり卵	しいたけ もやし にんじん ねぎ	キャベツ しいたけ チンゲン菜	ごめ サラダ油	むぎ トック
14 (火)	むぎいりごはん モロのわふうマリネ おひたし きりぼしだいこんのにつけ	625 24.9 16.1	牛乳 さつま揚げ	モロ あぶらあげ	たまねぎ キャベツ だいこん	こまつな にんじん	ごめ 片栗粉 さとう	むぎ サラダ油
15 (水)	ナン キーマカレー ゆでやさい ヨーグルト	651 25.6 24.9	牛肉 ヨーグルト	ぶた肉 牛乳	たまねぎ にんにく しょうが トマト ブロッコリー	にんじん しょうが キャベツ	ナン サラダ油	バター
16 (木)	むぎいりごはん ぶたにくとにんにくくきのオイスターソースいため とうふいりかきたまスープ プリン	680 25.7 20.7	牛乳 とうふ	ぶた肉 にわとり卵	しょうが たまねぎ ねぎ	にんじん もやし こまつな	ごめ 片栗粉 純ごま油	むぎ サラダ油 プリン
17 (金)	むぎいりごはん いかのからあげ だいすもやしのキムチあえ とうがんスープ ぶりかけ	591 26.3 17.1	牛乳 とり肉	紫いか	もやし にんじん チンゲン菜	にら とうがん しょうが	ごめ 小麦粉 サラダ油	むぎ 片栗粉
20 (月)	けいろうのひ							
21 (火)	じゅうごやこんだて むぎいりごはん ハンバーグ いそべあえ けんちんじる つきみゼリー	659 24.4 15.1	牛乳 のり 花かつお	ハンバーグ とうふ	ほうれんそう にんじん だいこん	キャベツ ごぼう	ごめ さとう さといも 月見デザート	むぎ こんにゃく サラダ油
22 (水)	コッペパン とりにくのカチャトラ キャベツスープ いちごジャム	671 29.7 23.6	牛乳 ベーコン	とり肉	にんにく トマト キャベツ いちご	たまねぎ パセリ にんじん	パン 小麦粉	ジャム サラダ油
23 (木)	しゅうぶんのひ							
24 (金)	なめし すどり わかめスープ	627 26.3 18.3	牛乳 ミートボール	とり肉 わかめ	しょうが にんじん だけのこ えのきだけ	たまねぎ しいたけ ピーマン ねぎ	ごめ 片栗粉 さとう	むぎ サラダ油 ごま
27 (月)	むぎいりごはん アジフライ ゆでやさい マーボーやさしいため	682 30 21.7	牛乳 ぶた肉 みそ	あじ	だけのこ さやいんげん なす しょうが	キャベツ にんじん にんにく たまねぎ	ごめ 小麦粉 サラダ油	むぎ パン粉
28 (火)	むぎいりごはん ぶたにくのしょうがやき とうがんのごますあえ みそじる	598 24.9 13.7	牛乳 わかめ 花かつお	ぶた肉 みそ	たまねぎ とうがん きゅうり	しょうが にんじん とうもろこし	ごめ サラダ油 ごま	むぎ さとう じゃがいも
29 (水)	パンズパン セルフてりやきチキンサンド レタス ミネストローネ アセロラゼリー	649 26.8 23.3	とり肉 ベーコン	牛乳	レタス にんじん アセロラ	たまねぎ トマト	パン 片栗粉 スパゲティ	さとう じゃがいも
30 (木)	むぎいりごはん いかのみそづけやき からしあえ ひじきのいりに	595 28.9 14.4	牛乳 みそ とり肉	紫いか ひじき 大粒大豆	しょうが にんじん	もやし こまつな	ごめ さとう サラダ油	五穀 ごま こんにゃく

※ 献立は場合により変更することがあります。
給食回数24回、米飯給食17回、米粉パン1回、県産小麦使用0回

★ 今月の平均値

エネルギー640kcal たんぱく質25.7g 脂質19.3g 塩分2.0g

★ 小学生(中学年)あたりの摂取基準値

エネルギー650kcal たんぱく質26.0g 脂質19.6g 塩分2.0g

【8・9月の地産地消】

たまねぎ じゃがいも ピーマン かぼちゃ なす キャベツ

今月の給食目標：夏の暑さに負けないように、しっかり食べよう