



こんだて予定表 8・9月



全	22回
米飯	16回
パン	5回
種	1回

《8・9月の きゅうしょくもくひょう》 正しい食べ方をしよう



ひづけ	こんだてめい	エネルギー タンパク しつ	おもなざいりょう						ぎょうじ
			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		
8/30 (水)	コッパン マーメレードジャム ぎゅうにゅう とりにくのカチャトーラ キャベツのスープ	630 27 25.3	ぎゅうにゅう ベーコン	とりにく	にんにく トマト パセリ にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ	コッパン ごまごこ	マーメレード サラダあぶら	
31 (木)	むぎいりごはん セルフぶたどん ぎゅうにゅう ひややつこ こまつなとじゃこのいためもの	647 26.4 19.1	ぶたにく ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	どうぶ あぶらあげ	たまねぎ にんじん こまつな	ごぼう えだまめ	ごめ はるさめ ごまあぶら	むぎ さとう サラダあぶら	
9/1 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう いわしのうめししょうゆに もやしときゅうりのキムチあえ にくじゃが	627 25.9 15.3	ぎゅうにゅう ぶたにく	いわし	きゅうり しょうが にんじん えだまめ	もやし にんにく たまねぎ しらたき	ごめ ごまあぶら さとう	むぎ じゃがいも サラダあぶら	
4 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたキムチいため トックスープ ふりかけ	576 23.4 16.8	ぎゅうにゅう サラダあぶら	ぶたにく とりにく	にら もやし えのき ねぎ	キャベツ にんじん チンゲンさい	ごめ トック	むぎ	
5 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくのこうみやき もやしとにらのおひたし かんこくふうみそしる	636 28.7 21.4	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	とりにく どうぶ	もやし にんじん	にら ねぎ	ごめ ごまあぶら	むぎ すりごま	
6 (水)	シュガートースト ぎゅうにゅう ポークビーンズ かいそうサラダ	649 24 22.3	ぎゅうにゅう だいず かいそう	ぶたにく サラダあぶら	たまねぎ えだまめ キャベツ コーン	にんじん トマト きゅうり	しよくパン さとう	マーガリン じゃがいも	
7 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう アジのねぎみそやき パンサンスウ ひじきとだいずのいりに	665 24.9 23.5	ぎゅうにゅう ひじき とりにく ちくわ	さば だいず あぶらあげ	キャベツ もやし こんにやく	にんじん えだまめ	ごめ はるさめ ごまあぶら	むぎ さとう サラダあぶら	
8 (金)	メキシカンライス ぎゅうにゅう トマトとたまごのスープ グレープフルーツ	631 23.7 20.2	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン	たまご	たまねぎ コーン えだまめ 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	ごめ サラダあぶら	むぎ	
11 (月)	わかめごはん ぎゅうにゅう にらまんじゅう ゴーヤチャンプルー まろやかみそしる	626 25.2 17.1	ぎゅうにゅう ベーコン どうぶ みそ	たまご ツナ あぶらあげ どうじゅう	にがうり だいこん にんじん ねぎ	もやし にんじん ねぎ	ごめ にらまんじゅう ごまあぶら	むぎ さとう	
12 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう すどり ちゅうかやさいスープ	630 23.8 19	ぎゅうにゅう ミートボール わかめ	とりにく	たまねぎ たけのこ あかピーマン ねぎ	にんじん ピーマン えのき	ごめ でんぶん さとう	むぎ サラダあぶら ごま	
13 (水)	ツナトースト ぎゅうにゅう ミートボールのケチャップあえ ぐだくさんやさいスープ	678 26.9 28	まぐろツナ ミートボール	ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム もやし	パセリ にんじん こまつな	しよくパン マーガリン	マヨネーズ じゃがいも	
14 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくのバーベキューソースかけ ピーマンのじゃこいため みそしる	637 25.2 19.7	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	とりにく みそ	レモン ねぎ ピーマン たまねぎ にんじん	にんにく りんご きピーマン にんじん	ごめ さとう ごま	むぎ でんぶん サラダあぶら	
15 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう あじフライ からしあえ たまごいりはるさめスープ	607 21.5 16.4	ぎゅうにゅう たまご	あじフライ	ほうれんそう キャベツ たけのこ	にんじん もやし こまつな	ごめ サラダあぶら ごまあぶら	むぎ はるさめ	
19 (火)	むぎいりごはん セルフかきあげどん ぎゅうにゅう やさいのにんにくしょうゆあえ みそしる	657 18.3 21.8	ぎゅうにゅう みそ	あぶらあげ みそ	もやし にんじん なす たまねぎ	キャベツ にんにく いんげん	ごめ サラダあぶら	むぎ ごまあぶら	Bにっか
20 (水)	ごめこパン ぎゅうにゅう チリコンカン ゆでやさい ヨーグルト	560 25.5 21.2	ぎゅうにゅう ぶたにく	だいず ベーコン ヨーグルト	たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ	にんじん グリーンピース こまつな	ごめこパン	サラダあぶら	Bにっか
21 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため とうがんのゴマずあえ みそしる	589 21.7 15.1	ぎゅうにゅう みそ	ぶたにく わかめ	たまねぎ しょうが にんじん コーン きゅうり	しょうが にんじん コーン	ごめ さとう じゃがいも	むぎ すりごま サラダあぶら	Bにっか
22 (金)	むぎいりごはん チキンカレー ぎゅうにゅう さっぱりあえ ミニフィッシュ	633 22.9 16.9	とりにく ぎゅうにゅう ミニフィッシュ	のり	たまねぎ えだまめ キャベツ	にんじん こまつな	ごめ じゃがいも	むぎ サラダあぶら	Bにっか
25 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう いかのからあげ だいずもやしのキムチあえ とうがんスープ	595 26.3 16.7	ぎゅうにゅう とりにく	いか	たいすもやし にら チンゲンサイ	にんじん とうがん	ごめ でんぶん サラダあぶら	むぎ	
26 (火)	スパゲティー なすのミートソース ぎゅうにゅう こんにやくサラダ オレンジ	636 24.5 21.6	ぶたにく チーズ	ぎゅうにゅう	なす たまねぎ しょうが トマト	にんじん にんにく パセリ	スパゲティー ごまごこ ごまあぶら	オーソイル リゾット サラダあぶら	
27 (水)	パンズパン セルフてりやきサンド・セルフフィッシュバーガー ぎゅうにゅう ゆでやさい ミネストローネスープ	641 26.9 25.5	とりにく	ぎゅうにゅう ベーコン	キャベツ にんじん セロリ	もやし たまねぎ トマト	コッパパン でんぶん スパゲティー サラダあぶら	さとう じゃがいも	セレクト 給食
28 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう マーポーなす ポークしゅうまい やさいのちゅうかあえ	623 20.9 18.6	ぎゅうにゅう しゅうまい	ぶたにく みそ わかめ	なす たまねぎ ねぎ きゅうり	にんじん たけのこ もやし	ごめ サラダあぶら ごまあぶら	むぎ でんぶん さとう	
29 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう いわしのみりんぼし ごまあえ みそけんちんじる おつきみゼリー	680 35 14.1	ぎゅうにゅう どうぶ みそ	いわし	こまつな にんじん ごぼう	キャベツ だいこん	ごめ すりごま こんにやく ゼリー	むぎ さとう さいしも サラダあぶら	おつきみこんだて

*都合により献立が変更になる場合があります。 ★小学校中学年、一人一食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
★今月の平均摂取値：エネルギー633kcal・たんぱく質25.0g・脂質20.0g

★今月のイベント食★

29日 おつきみこんだて

がつ にち じゅうごや ひ つき み ばしょ つきみ だんご さといも そな
9月29日は、十五夜です。この日は、月が見える場所に月見団子や里芋をお供えし、
ことし ほうさく いわ ひ
今年の豊作をお祝いする日です。

