



こんだて予定表 8・9月



全 21回
米飯 16回
パン 4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



ひつけ	こんだてめい	エネルギー タンパク 脂質	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		
8/29 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう とりにくのごうみやき もやしとにらのおひたし かんこくふうみそしる	639 27.0 18.6	きゅうにゅう とうふ みそ	とりにく ぶたにく	にんにく にら もやし にんじん	わかめ ねぎ	ごめ むぎ サラダあぶら		
30 (金)	むぎいりごはん きゅうにゅう セルフかきあげどん しおこんぶあえ みそしる	609 18.1 19.6	きゅうにゅう みそ	きゅうにゅう みそ	キャベツ にんじん さやいんげん	きゅうり たまねぎ なす	ごめ むぎ さとう サラダあぶら	456年身体測定	
2 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため とうがんとごまぜあえ みそしる	595 27.0 15.5	きゅうにゅう みそ	ぶたにく とうふ	しょうが にんにく とうがんと きゅうり	キャベツ にんじん ピーマン コーン	ごめ さとう むぎ	2356年歯科検診	
3 (火)	むぎいりごはん きゅうにゅう 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	680 29.2 17.2	きゅうにゅう みそ	いわし みそ	もやし	きゅうり たまねぎ トマト	ごめ じゃがいも ごま	1.4年歯科検診	
4 (水)	ごめこパン きゅうにゅう チリコンカン ゆでやさい 	518 24.4 20.7	きゅうにゅう たいいず ペーゴン	ぶたにく	たまねぎ えだまめ キャベツ こまつな	にんじん トマト	ごめこパン さとう じゃがいも	321年身体測定	
5 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう とりにくのバーベキューソースがけ ピーマンのじゃこいため かんぴょうのみそしる	650 26.6 18.8	きゅうにゅう ちりめんじゃこ	とりにく みそ	にんにく ねぎ ピーマン かんぴょう	にんじん たまねぎ にら	ごめ サラダあぶら むぎ てんぶん		
6 (金)	スパゲティミートソース きゅうにゅう こんにやくサラダ ラムネゼリー	491 19.6 10.2	ぶたにく きゅうにゅう	ぶたにく きゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	こんにやく キャベツ	スパゲティ ゼリー ごま ごまあぶら	サラダあぶら ごま ごまあぶら	
9 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう アジフライ からしあえ みそしる	630 25.0 20.1	きゅうにゅう アジフライ	アジフライ	キャベツ ほうれんそう	にんじん	ごめ むぎ サラダあぶら		
10 (火)	わかめごはん きゅうにゅう にらまんじゅう ゴーヤチャンプルー まろやかみそしる	628 24.2 16.0	きゅうにゅう ペーゴン たまご	にらまんじゅう あぶらあげ	わかめ こまつな もやし	にがうり もやし	ごめ ごまあぶら むぎ さといも		
11 (水)	ツナトースト きゅうにゅう えびだんごスープ ヨーグルト	685 25.9 29.3	きゅうにゅう えびだんご	ツナ ヨーグルト	たまねぎ キャベツ ほうれんそう	にんじん	しよくパン マーガリン		
12 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう セルフぶたどん ひややつこ こまつなとじゃこのいためもの	684 22.9 25.8	きゅうにゅう ちりめんじゃこ	ぶたにく とうふ	たまねぎ しらたき こまつな	ねぎ にんじん グリーンピース	ごめ ごまあぶら むぎ		
13 (金)	むぎいりごはん きゅうにゅう ポテトとおこめのさきみカツ ポイルキャベツ ひじきとたいいずのいりに	647 25.9 20.0	きゅうにゅう たいいず	とりにく さつまあげ	キャベツ ひじき	にんじん	ごめ さとう むぎ サラダあぶら		
17 (火)	むぎいりごはん きゅうにゅう やきさかな ごまあえ みそけんちんじる おつきみゼリー	651 28.7 14.2	きゅうにゅう ヒラス	とうふ みそ	こまつな キャベツ こんにやく	にんじん だいこん ごぼう	ごめ さといも さとう むぎ サラダあぶら すりごま	おつきみこんだて	
18 (水)	セルフてりやきチキンサンド ポイルキャベツ やさいスープ きゅうにゅう 	570 25.2 18.9	きゅうにゅう ペーゴン	とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん	もやし コーン こまつな	パンズパン		
19 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう すぶた わかめスープ	639 27.0 18.6	きゅうにゅう にくだんご	ぶたにく	たまねぎ にんじん しいたけ わかめ	たけのこ ピーマン えのき ねぎ	ごめ でんぶん ごま むぎ		
20 (金)	メキシカンライス きゅうにゅう ハンバーグ トマトとたまごのスープ	725 30.1 26.3	きゅうにゅう ハンバーグ	とりにく ハンバーグ	たまねぎ にんじん えだまめ	コーン トマト にんにく	ごめ バター むぎ		
24 (火)	むぎいりごはん きゅうにゅう ぶたキムチいため トックスープ ふりかけ	582 24.4 16.8	きゅうにゅう ぶたにく	とりにく たまご	にんじん キャベツ ほししいたけ	ちんげんさい ねぎ にら	ごめ トック むぎ	Bにっか	
25 (水)	コッペパン きゅうにゅう とりにくのカチャトラー キャベツのスープ いちごジャム	687 28.8 25.7	きゅうにゅう とりにく	ペーゴン	たまねぎ しめじ えりんぎ にんじん	にんにく	コッペパン こむぎこ いちごジャム	Bにっか	
26 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう ポークカレー かいそうサラダ	636 19.1 17.0	きゅうにゅう	ぶたにく	たまねぎ にんじん コーン	キャベツ かいそう	ごめ むぎ じゃがいも	Bにっか	
27 (金)	むぎいりごはん きゅうにゅう いかのからあげ もやしのナムル とうがんスープ	599 26.6 17.0	きゅうにゅう	いか	もやし にら にんじん	とうがん ちんげんさい	ごめ サラダあぶら むぎ	Bにっか	
30 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう マーボーどうふ しゅうまい やさいのちゅうかあえ	650 26.9 18.5	きゅうにゅう とうふ	とうふ	もやし きゅうり にんじん	たまねぎ にら	ごめ さとう でんぶん むぎ サラダあぶら		

*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628kcal・たんぱく質25.4g・脂質19.4g

★今月のイベント食★

17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17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 ほうきく いわ ひ
今年の豊作をお祝いする日です。

