



こんだて予定表 8・9月



全	23回
米飯	17回
パン	5回
麺	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 の え る		力 や 熱 の も と に な る		
8/29 (月)	むぎいりごはん ギョウにゅう セルフにしよくだん こんさいのすましじる スティックパイン	658 28.3 18.5	たまごそぼろ ギョウにゅう	とりにく かつおぶし	えだまめ だいこん こまつな	にんじん ごぼう パイナップル	こめ サラダあぶら こんにやく	むぎ さとう かたくりこ	
30 (火)	むぎいりごはん ギョウにゅう 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	626 28.1 20.4	ギョウにゅう ぶたにく かいそう かつおぶし	とりにく とうふ みそ	しょうが もやし にんじん	にんにく にら ねぎ	こめ ごまあぶら	むぎ ごま	
31 (水)	コッペパン みかんジャム ギョウにゅう しろみぎかなのマヨネーズやき ゆでやさしい サマーシチュー	631 28.5 21.0	ギョウにゅう チーズ	ホキ とりにく	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 キャベツ	コッペパン ノンエッグマヨ じゃがいも	みかんジャム パンこ サラダあぶら	
9/1 (木)	むぎいりごはん ギョウにゅう ぶたキムチいため トックスープ アセロラゼリー	636 25.8 18.1	ギョウにゅう とりにく	ぶたにく たまご	にら もやし えのき ねぎ	キャベツ にんじん チンゲンサイ	こめ サラダあぶら	むぎ トック	
2 (金)	むぎいりごはん ギョウにゅう セルフかきあげどん やさしいのににくしょうゆあえ なすのみそしる	664 20.3 21.9	ギョウにゅう みそ	あぶらあげ かつおぶし	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	こめ サラダあぶら	むぎ ごまあぶら	
5 (月)	むぎいりごはん ギョウにゅう さばのごうしんやき パンサンスウ ひじきとだいずのいりに	622 28.8 18.7	ギョウにゅう ひじき ちくわ	さば とりにく あぶらあげ	にんにく にんじん えだまめ	キャベツ もやし	こめ さとう はるさめ サラダあぶら	むぎ ごまあぶら こんにやく	
6 (火)	むぎいりごはん ギョウにゅう とりにくのからあげ おひたし ねぎとたまごのスープ	691 26.4 25.6	ギョウにゅう たまご	とりにく とうふ	こまつな もやし ほうれんそう	にんじん ねぎ	こめ かたくりこ	むぎ サラダあぶら	
7 (水)	ナン キーマカレー ギョウにゅう ゆでやさしい フローズンヨーグルト	599 25.5 20.7	ぶたにく ヨーグルト	バター ギョウにゅう	たまねぎ にんにく ほうれんそう	にんじん トマト キャベツ	ナン はるさめ	サラダあぶら 70・3"ヨーグルト	
8 (木)	むぎいりごはん ギョウにゅう ぶたにくのしょうがやき とうがんのごまずあえ みそしる	618 25.3 17.1	ギョウにゅう わかめ かつおぶし	ぶたにく みそ	しょうが にんじん コーン	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	
9 (金)	むぎいりごはん ギョウにゅう やきぎかな(さば) ごまあえ みそけんちんじる おつきみゼリー	657 25.2 15.8	ギョウにゅう とうふ かつおぶし	さば みそ	こまつな にんじん ごぼう	キャベツ だいこん	こめ すりごま こんにやく サラダあぶら	むぎ さとう さいとも おつきみゼリー	おつきみこんだて
12 (月)	むぎいりごはん ギョウにゅう とりにくのパ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	632 25.2 19.7	ギョウにゅう ちりめんじゃこ みそ	とりにく かつおぶし	レモンしる ねぎ ピーマン にんじん	にんにく すりおろししょうが きピーマン かんぴょう	こめ さとう ごま	むぎ サラダあぶら	
13 (火)	わかめごはん ギョウにゅう あゆのたつたあげ ゴーヤチャンプルー みそしる シークワーサーゼリー	645 27.4 17.6	ギョウにゅう たまご ツナ みそ	あゆ ベーコン かつおぶし	にがり こまつな	もやし ねぎ	こめ かたくりこ さとう シークワーサーゼリー	むぎ サラダあぶら ごまあぶら	
14 (水)	コッペパン いちごジャム ギョウにゅう れいとうみかん とりにくのカチャトラ キャベツのスープ	690 27.7 25.4	ギョウにゅう ベーコン	とりにく	にんにく トマト キャベツ みかん	たまねぎ パセリ にんじん	コッペパン こわきこ	いちごジャム サラダあぶら	
15 (木)	むぎいりごはん ギョウにゅう ごもくあつやきたまご いそべあえ ぶたにくとなすのいためもの ひじきぱっぱ	621 23.6 18.7	ギョウにゅう あかみそ きざみどり	たまごやき ぶたにく	なす にんじん ほうれんそう	たまねぎ ピーマン キャベツ	こめ サラダあぶら	むぎ さとう	
16 (金)	むぎいりごはん ギョウにゅう チキンカレー かいそうサラダ ミニフィッシュ	649 21.8 18.5	とりにく かいそう	ギョウにゅう ミニフィッシュ	たまねぎ えだまめ にんにく コーン	にんじん なす キャベツ	こめ サラダあぶら	むぎ じゃがいも	
20 (火)	むぎいりごはん ギョウにゅう セルフぶたどん こまつなとじゃこのいためもの ひややつこ	659 27.4 19.9	ぶたにく ひややつこ あぶらあげ	ギョウにゅう ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん こまつな	ごぼう えだまめ	こめ はるさめ さとう	むぎ サラダあぶら ごまあぶら	Bにっか
21 (水)	パンズパン セルフてりやきチキンサンド ギョウにゅう ボイルキャベツ ミネストローネスープ	617 26.5 23.5	とりにく ベーコン	ギョウにゅう	キャベツ かたくりこ トマトピューレ	たまねぎ セロリー	コッペパン かたくりこ スパゲティー	さとう じゃがいも	Bにっか
22 (木)	メキシカンライス ギョウにゅう トマトとたまごのスープ ごまプリン	677 26.8 21.8	とりにく ギョウにゅう ベーコン	いか 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	こめ サラダあぶら	むぎ ごまプリン	Bにっか
26 (月)	むぎいりごはん ギョウにゅう ヤシオマスのたまりづけ もやしときゅうりのキムチあえ にくじゃが	650 31.6 16.2	ギョウにゅう ぶたにく	ヤシオマス	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	こめ さとう じゃがいも	むぎ ごまあぶら サラダあぶら	
27 (火)	スパゲティー ミートソース ギョウにゅう こんにやくサラダ オレンジ	621 25.3 18.4	ぶたにく ギョウにゅう	こなチーズ	にんじん ピーマン しょうが トマトピューレ	たまねぎ にんにく トマト えだまめ	スパゲティー こわきこ サラダこんにやく	オリーブオイル サラダあぶら ごまあぶら	
28 (水)	チーズトースト(くろパン) ギョウにゅう ゆでやさしい ぐだくさんオムレツ シーフードスープ	631 27.6 21.0	チーズ オムレツ いか	ギョウにゅう あさり むきえび	キャベツ コーン パセリ	にんじん たまねぎ にんにく	しゃくパン じゃがいも さとう	こくう サラダあぶら	
29 (木)	むぎいりごはん ギョウにゅう すどり わかめスープ	639 27.0 18.6	ギョウにゅう ミートボール	とりにく わかめ	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	こめ かたくりこ サラダあぶら ごま	むぎ サラダあぶら さとう	
30 (金)	むぎいりごはん ギョウにゅう ベジまん ナムル マーボーどうふ	641 25.5 18.0	ギョウにゅう ぶたにく	とうふ みそ	ほうれんそう にんじん しょうが たまねぎ	もやし にんにく たけのこ にら	こめ かたくりこ サラダあぶら	むぎ ごまあぶら さとう	

*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1

★今月の平均摂取値：エネルギー637kcal・たんぱく質26.5g・脂質19.9g

★今月のイベント食★

9日 おつきみこんだて

9月21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、
今年の豊作をお祝いする日です。

