



# こんだて予定表 8.9月



敬老の日

全	21回
米飯	14回
パン	5回
麺	2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 たんぱく 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	
8/29 (金)	むぎいりごはん ギョウにゅう ポークカレー かいそうサラダ	745 23 16.0	ぶたにく ごなチーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ にんじん	かいそう コーン じゃがいも ごめ むぎ	A4につか
1 (月)	むぎいりごはん ギョウにゅう とりにくのごうみやき ニラのおひたし かんこくふうみそしる	636 28.7 21.4	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ	とうふ にんじん にら	ねぎ むぎ ごめ ごまあぶら	
2 (火)	むぎいりごはん ギョウにゅう いわしのうめじょうゆに もやしときゅうりのキムチあえ トマトいりにくじゃが	680 29.2 17.2	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく	もやし きゅうり	たまねぎ トマト えだまめ じゃがいも	身体計測 456年
3 (水)	パンズパン セルフフィッシュバーガー 牛乳 ポイルキャベツ ミネストローネスープ	659 28.3 21.9	ベーコン ぎゅうにゅう だいず	しろみさかな キャベツ たまねぎ にんじん セロリ	トマト パン あぶら マカロニ	身体計測 123年
4 (木)	スパゲッティミートソース ギョウにゅう こんにやくサラダ よなしコンポート	617 29.9 16.4	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ かいそう	こんにやく コーン りんご スパゲッティ あぶら	
5 (金)	むぎいりごはん ギョウにゅう とりにくのココロからあげ チョコレートサラダ とうがんスープ	713 26.4 27.9	とりにく ぎゅうにゅう	ぶたにく ほうれんそう キャベツ にんじん とうがん	ちんげんさい のり むぎ ごめ てんぷん あぶら	
8 (月)	むぎいりごはん ギョウにゅう アジフライ からしあえ みそしる	639 26.2 19.6	あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	あじ ほうれんそう にんじん キャベツ	もやし わかめ ごめ むぎ あぶら	245年歯科検診
9 (火)	わかめごはん ギョウにゅう ねぎまんじゅう ゴーヤチャンプルー まろやかみそしる ラフランスゼリー	629 24.2 16.1	あぶらあげ とうにゅう ぎゅうにゅう ねぎまんじゅう	たまご ベーコン ツナ	もやし ごまつな ごめ ごまあぶら ラフランスゼリー	136年歯科検診
10 (水)	チーズトースト(くろパン) ギョウにゅう ゆでやさい シーフードスープ	565 24.1 17.4	あさり いか えび	チーズ ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん コーン くろパン じゃがいも	
11 (木)	むぎいりごはん ギョウにゅう セルフかきあげどん おひたし みそしる	701 21.7 22.8	あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	キャベツ もやし にんじん たまねぎ	わかめ ごめ むぎ やさいかきあげ あぶら	
12 (金)	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 ピーマンのじゃこいため にくだんごスープ	588 22.2 19.5	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう とりにく	にくだんご ねぎ りんご レモン ピーマン	にんじん キャベツ ごまつな ごめ むぎ あぶら ほろさめ	
16 (火)	むぎいりごはん ギョウにゅう マーポーどうふ しゅうまい やさいのちゅうかあえ	650 26.9 18.5	とうふ ぶたにく しゅうまい	ぎゅうにゅう たけのこ たまねぎ にんじん	もやし きゅうり しいたけ ごめ むぎ	
17 (水)	アップルパン ギョウにゅう とりにくのカチャトー キャベツのスープ さつまいもとりのタルト	630 27.0 25.3	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ トマト しめじ	えりんぎ キャベツ パセリ アップルパン でんぷん タルト	
18 (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 とうがんとごまずあえ みそしる	595 27.0 15.5	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	みそ たまねぎ とうがん にんじん きゅうり	コーン わかめ ごまつな ごめ むぎ	
19 (金)	むぎいりごはん ギョウにゅう やきざかな おひたし ひじきのいりに ぶりかけ	586 24.6 16.5	ほっけ さつまあげ ぎゅうにゅう あぶらあげ	とりにく ひじき にんじん キャベツ ほうれんそう	こんにやく ごめ むぎ ざらめ	
22 (月)	あんかけやきそば ギョウにゅう わかめスープ フルーツあんじん	461 17.0 18.1	ぶたにく ぎゅうにゅう かまぼこ	キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ	ピーマン たけのこ ねぎ わかめ あげちゅうかめん ほろさめ でんぷん フルーツあんじん	Bにつか
24 (水)	ごめこパン ギョウにゅう チリコンカン ゆでやさい ミルメーク	551 25.5 22.5	だいず ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん マッシュルーム	キャベツ ごまつな トマト ごめこパン ミルメーク	Bにつか
25 (木)	むぎいりごはん ギョウにゅう セルフぶたどん ひやっこ みそしる	763 24.9 28.8	ぎゅうにゅう ぶたにく	とうふ みそ わかめ たまねぎ ねぎ しらたき	ごめ むぎ じゃがいも Bにつか	
26 (金)	ナン ギョウにゅう キーマカレー かいそうサラダ ヨーグルト	611 25.1 24.4	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ かいそう	コーン ナン あぶら ごまあぶら Bにつか	
29 (月)	むぎいりごはん ギョウにゅう あつやきたまご ぶたにくとあげなすのいためもの しおこんぶあえ	600 20.2 18.4	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまご みそ なす ピーマン たまねぎ にんじん	キャベツ きゅうり こんぶ あぶら 宮っ子ランチ なす	
30 (火)	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 オレンジ	602 25.0 17.9	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん えのき キャベツ もやし	にら オレンジ ちんげんさい ねぎ トック ごめ むぎ A5につか	

\*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623kcal・たんぱく質25.2g・脂質20.3g

## ★今月のイベント食★

29日 宮っ子ランチ(ナス)

こんげつ ちさんちしょう しょくざい じもと しょう  
今月の地産地消食材は「ナス」です。地元(じもと)のナスをたっぷり使用(しょう)します。  
あき すいぶん おお ひ とお はや いた りょうり む  
秋ナスは水分が多く、やわらかくて火の通りが早いので、さっと炒める料理に向いています。

