8月・9月　献立予定表

今月のもくひょう「好き嫌いせずに食べよう！」

日	曜	献立 主食	牛乳	献立 主菜・副菜	からだをうごかす 黄（きいろ）	からだをつくる 赤（あか）	たいちょうをととのえる 緑（みどり）	エネルギー たんぱくしつ ししつ えんぶん	備考
28	金	むぎいりごはん	牛乳	チキンカレー かいそうサラダ （てづくりちゅうかドレッシング） ポケモンチーズ	こめ　むぎ サラダあぶら　じゃがいも ごま　ごまあぶら	とりにく　ぎゅうにゅう かいそうサラダ チーズ	たまねぎ　にんじん グリンピース　にんにく キャベツ　とうもろこし	669 24.2 19.5 2.5	
31	月	むぎいりごはん	牛乳	セルフかきあげどん おひたし みそしる	こめ　むぎ サラダあぶら	ぎゅうにゅう　みそ あぶらあげ かつおぶし	キャベツ　もやし にんじん　なす さやいんげん　たまねぎ	671 21.4 22.3 2.7	
1	火	むぎいりごはん	牛乳	さわらのてりやき やさいのにんにくじょうゆあえ ごもくにまめ	こめ　むぎ さとう　ごまあぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう　さわら だいず　さつまあげ ぶたにく	しょうが　もやし キャベツ　にんじん にんにく　ごぼう	636 28.2 18.8 2	
2	水	コッペパン	牛乳	ブルーベリージャム とりのカチャトーラ キャベツのスープ れいとうみかん	市小麦ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ こむぎこ　サラダあぶら ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう　とり肉 ベーコン	にんにく　たまねぎ トマトのみずに　パセリ キャベツ　にんじん みかん	645 28.6 19.8 2.6	
3	木	むぎいりごはん	牛乳	たまごやき ぶたにくとあげナスのいためもの いそべあえ ももゼリー	こめ　むぎ サラダあぶら　さとう ももゼリー	ぎゅうにゅう　たまごやき みそ　ぶたにく きざみのり	なす　たまねぎ にんじん　ピーマン ほうれんそう　キャベツ	649 24.7 17.7 1.4	
4	金	むぎいりごはん	牛乳	ぶたキムチいため トックスープ さけばっぱ	こめ　むぎ サラダあぶら　トック	ぎゅうにゅう　ぶたにく なまあげ　とりにく たまご	にら　キャベツ しいたけ　にんじん ほししいたけ　チンゲンサイ ねぎ	639 26.1 17.3 2.4	
7	月	むぎいりごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがいため とうがんのゴマすあえ みそしる ソーダフロートふうゼリー	こめ　むぎ さとう　すりごま じゃがいも	ぎゅうにゅう　ぶたにく わかえ　なまあげ みそ　かつおぶし	たまねぎ　しょうが とうがん　にんじん きゅうり　とうもろこし こまつな	655 28.4 16.2 1.9	
8	火	むぎいりごはん	牛乳	とりにくのこうみやき もやしとニラのおひたし かんこくふうみそしる	こめ　むぎ ごまあぶら　すりごま	ぎゅうにゅう　とりにく ぶたにく　とうふ くきわかめ　みそ かつおぶし	しょうが　にんにく もやし　にら にんじん　ねぎ	634 24 21 2.1	
9	水	バンズパン	牛乳	てりやきチキンサンド ゆでやさい （てづくりフレンチドレッシング） ミネストローネスープ	市小麦ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ かたくりこ　サラダあぶら じゃがいも　スパゲティ さとう	とりにく　ぎゅうにゅう ベーコン	キャベツ　もやし にんじん　たまねぎ セロリー　トマトピューレ	655 27.6 26.1 2.8	
10	木	むぎいりごはん	牛乳	すどり わかめスープ かんこくのり	こめ　むぎ かたくりこ　サラダあぶら さとう　ごま	ぎゅうにゅう　とりにく ミートボール わかめ	しょうが　たまねぎ にんじん　干しいたけ たけのこ　ピーマン 赤ピーマン　えのきたけ	627 25.7 18.4 2.4	
11	金	むぎいりごはん	牛乳	メキシカンライス トマトとたまごのスープ レモンカスタードタルト	こめ　むぎ サラダあぶら レモンカスタードタルト	とりにく　いか ぎゅうにゅう　たまご ベーコン	たまねぎ　にんじん とうもろこし　マッシュルーム グリンピース　トマト にんにく	688 26.5 20 2.3	
14	月	むぎいりごはん	牛乳	モロのからあげ おひたし きりぼしだいこんのにつけ	こめ　むぎ かたくりこ　サラダあぶら さとう　ごま あぶらあげ　ｿｿｲｯｸﾞﾏﾖ	ぎゅうにゅう　モロ さつまあげ	しょうが　こまつな キャベツ　にんじん きりぼしだいこん	651 24.8 20.1 2.1	
15	火	むぎいりごはん	牛乳	きぬがさどん いとこじる まっちゃプリン	こめ　むぎ すりごま　さとう さといも	たまご　ぎゅうにゅう あすき　みそ かつおぶし　あぶらあげ	ねぎ　にんじん かぼちゃ　だいこん こまつな	680 25.1 19.8 2.2	郷土料理 京都府献立
16	水	コッペパン	牛乳	チリコンカン ゆでやさい わふうドレッシング けんさんヨーグルト	市小麦ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ サラダあぶら	ぎゅうにゅう　だいず ぶたにく　ヨーグルト ベーコン	たまねぎ　にんじん マッシュルーム　グリンピース トマトのみずに　トマトピューレ キャベツ　こまつな	678 27.5 23.6 2.5	
17	木	ごこくごはん	牛乳	きびなごカリカリフライ おひたし ひじきとだいすのいりに	こめ　ごこく サラダあぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう　きびなごフライ ひじき　とりにく だいず　あぶらあげ	こまつな　キャベツ もやし　にんじん	629 23.2 19.3 1.5	宮っ子ランチ こまつな
18	金	スパゲティ	牛乳	ミートソース こんにゃくサラダ （てづくりちゅうかドレッシング）	スパゲティー　ごまあぶら こむぎこ　サラダあぶら マーガリン サラダこんにゃく	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん　たまねぎ にんにく　しょうが トマトのみずに　トマトピューレ グリンピース	663 27.8 21.6 2.1	
24	木	むぎいりごはん	牛乳	ひきにくとやさいのあんかどん こんさいのすましじる	こめ　むぎ ごまあぶら　かたくりこ こんにゃく	ぶたにく　ぎゅうにゅう かつおぶし　あぶらあげ	しょうが　ねぎ たまねぎ　にんじん えのきたけ　だいこん ごぼう　こまつな	645 25.7 21.3 2.2	
25	金	むぎいりごはん	牛乳	いわしのみりんぼし ごまあえ みそけんちんじる うさちゃんだいふく	こめ　むぎ すりごま　さとう こんにゃく　さといも サラダあぶら　だいふく	ぎゅうにゅう　いわしみりん とうふ　みそ かつおぶし	こまつな　キャベツ にんじん　だいこん ごぼう	692 32.8 13.6 2.2	じゅうごや 献立
28	月	むぎいりごはん	牛乳	スタミナいため とうふいりかきたまじる	こめ　むぎ サラダあぶら　さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう　ぶたにく なまあげ　とうふ たまご	にんじん　たまねぎ ピーマン　にんにく しょうが　こまつな	633 30.7 19.3 1.8	
29	火	むぎいりごはん	牛乳	あじフライ からしあえ みそしる	こめ　むぎ サラダあぶら	ぎゅうにゅう　あじフライ わかめ　かつおぶし みそ　あぶらあげ	ほうれんそう　にんじん キャベツ　たまねぎ もやし	647 25.8 20 1.8	
30	水	ナン	牛乳	キーマカレー ゆでやさい （てづくりドレッシング） バンナコッタはちみつレモンソース	ナン　マーガリン はるさめ　サラダあぶら	ぶたにく ヨーグルト　ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん にんにく　セロリー しょうが　トマトのみずに ほうれんそう　キャベツ	651 26 27 2.9	

※材料・その他の都合により，献立が変更になる場合があります。

中学年平均 栄養素摂取量		
	652	エネルギー
	25.4	たんぱくしつ
	19.9	ししつ
	2.2	えんぶん

9月の行事食

15日(火)　郷土料理献立「京都府」
17日(木)　宮っ子ランチ「こまつな」
25日(金)　十五夜献立



※給食停止をご希望の場合は，1週間前までにお知らせください。
よろしくお願いいたします。

★好き嫌いをしないで何でも食べよう★



元気な体を作ろう！

〈中学年児童（3，4年生）1人1回当たりの学校給食摂取基準〉
★エネルギー　650Kcal　★たんぱく質　21.1～32.5ｇ
★脂質　14.4～21.7ｇ　★塩分　2.0ｇ