



たしょうへんこうがあるかもしれません。

	ひにち	しゅく にゅう	ぎゅう にゅう	こ ん だ て め い	あか ち 血やにくになる	みどり からだちゅうし との 体の調子を整える	きいろ ちからわつ 力や熱のもとになる	エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) しじつ(mg) しょくえん(mg)	
ほ	29	木		【なつやすみあげげんきにとこうしょうこんだて】 むぎいりごはん ひきにくとナスのカレー ギョウにゅう ミルメーク(ココア) ゆでやさい(てづくりドレッシング)	とりにく ギョウにゅう	しょうが たまねぎ にんじん なす ほうれんそう キャベツ	こめ あぶら むぎ はるさめ	637 21 21.5 1.5	
	30	金		むぎいりごはん ギョウにゅう セルフかきあげどん(えび・いか) おひたし なすのみそしる	ギョウにゅう あぶらあげ みそ だし えび いか	キャベツ にんじん なす たまねぎ	こめ あぶら むぎ	652 18.6 22.2 2.1	
	2	月		【やさいのひこんだて】 むぎいりごはん ギョウにゅう すどり わかめスープ やさいのふりかけ	ギョウにゅう とりにく ミートボール わかめ	しょうが にんじん ピーマン ねぎ	こめ でんぶん じゃがいも さとう	629 24.5 18.2 2.3	
ほ	3	火		むぎいりごはん セルフメキシカンライス ギョウにゅう トマトとたまごのふんわりスープ	とりにく いか たまご ギョウにゅう	たまねぎ ホールコーン トマト	こめ むぎ	594 23.3 17.8 2.3	
ほ	4	水		【めあてのこんだてーしよくじとけんこうについてかんがえようー】 むぎいりごはん ギョウにゅう いわしのみそに きゅうりともやしのおやさい ぶたにくとじゃがいものにつけ	ギョウにゅう いわし マグロツナ ぶたにく	きゅうり にんじん えだまめ	こめ ごま あぶら しらたき	657 25.9 16.8 2.1	
ほ	5	木		コッペパン チョコクリーム ギョウにゅう オムレツ キャベツのスープ ゆでやさい(コーンクリーミードレッシング)	ギョウにゅう たまご	にんじん ブロッコリー たまねぎ	コッペパン チョコクリーム あぶら	612 23.9 30.8 2.5	
	6	金		むぎいりごはん セルフぶたどん ギョウにゅう こまつなとじゃこのいためもの	ぶたにく ギョウにゅう ちりめんじゃこ あぶらあげ	もやし たまねぎ にんじん こまつな	こめ あぶら ごまあぶら	635 25.9 21.1 1.9	
	9	月		パンズパン セルフハムカツサンド ギョウにゅう ポイルキャベツ ポテトスープ	ハムカツ ギョウにゅう	キャベツ たまねぎ パセリ	パン さとう じゃがいも	595 22.8 17.2 2.9	
ほ	10	火		むぎいりごはん セルフとりそぼろ ギョウにゅう いなかじり	とりにく ギョウにゅう みそ だし	たまねぎ ごぼう	こめ あぶら じゃがいも こんにゃく	640 24.8 19 1.9	
	11	水		むぎいりごはん ギョウにゅう とりのあまだれがらめ やさいのにんにくじょうゆあえ じゃがいものみそしる	ギョウにゅう とりにく みそ だし	もやし にんじん たまねぎ ほうれんそう	こめ でんぶん さとう じゃがいも みずあめ	668 28.0 21.3 2.5	
	12	木		むぎいりごはん ギョウにゅう しゅうまい ゴーヤーチャンプルー あぶらあげのみそしる	わかめ しゅうまい ぶたにく あぶらあげ とうふ	にがり ほうれんそう	こめ さとう ごまあぶら	662 25.6 21.7 3.2	
ほ	13	金		【まごはやさしいこんだて】 ごこくごはん ギョウにゅう さばのこうしんやき おひたし じゃがいものみそしる	ギョウにゅう さば わかめ みそ	にんにく キャベツ にんじん たまねぎ	こめ さとう ごま ごこくまい ごまあぶら あぶら じゃがいも	584 24.5 14.3 2.4	
ほ	16	月	敬老の日						
	17	火		【じゅうごやこんだて】 むぎいりごはん ギョウにゅう いわしのみりんぼし こまあえ けんちんじる つきみゼリー	ギョウにゅう いわし とうふ みそ だし	キャベツ だいこん ごぼう	こめ さとう こんにゃく あぶら つきみデザート	639 29.4 13.4 2.3	
	18	水		むぎいりごはん ギョウにゅう ぶたにくのしょうがやき とうがんのこますあえ かんこくふうのみそしる	ギョウにゅう とりにく みそ だし ほうれんそう	もやし とうがん きゅうり にんにく	しょうが にんじん ホールコーン ねぎ	こめ さとう ごまあぶら	587 26.3 16.5 2
ほ	19	木		スパゲティー ミートソース ギョウにゅう こんにゃくサラダ(てづくりちゅうかドレッシング)	ぶたにく ギョウにゅう	にんじん にんにく トマト もやし	たまねぎ しょうが キャベツ	パスタ ごまあぶら こんにゃく	675 27.3 24.2 2.2
	20	金		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	ギョウにゅう ぶたにく とりにく たまご	ほうれんそう えのきだけ しいたけ ほうれんそう	キャベツ にんじん ねぎ	こめ あぶら むぎ トック	567 22.5 16.2 2.7
	23	月	秋分の日						
ほ	24	火		むぎいりごはん ギョウにゅう やきとりふうあえもの じゃがいものみそしる	ギョウにゅう とりにく ミートボール みそ だし	しょうが にんじん こまつな	こめ あぶら じゃがいも	604 27.4 13.5 2.3	
	25	水		むぎいりごはん ギョウにゅう モロのわふうマリネ おひたし きりぼしだいこんのにつけ	ギョウにゅう モロ さつまあげ	たまねぎ キャベツ きりぼしだいこん	こめ でんぶん さとう ごま	595 23.1 15.3 2.4	
	26	木		コッペパン ギョウにゅう とりにくのオニオントマトソースかけ ABCスープ	ギョウにゅう とりにく	たまねぎ トマト にんじん こまつな とうもろこし	パン さとう じゃがいも マカロニ	557 26.3 20.6 1.9	
ほ	27	金		むぎいりごはん チキンカレー ギョウにゅう かいそうサラダ(わふうこましょうゆドレッシング)	とりにく チーズ ギョウにゅう かいそう	たまねぎ にんにく ホールコーン えだまめ	こめ あぶら ごま じゃがいも	668 21.7 20.3 2.3	
ほ	30	月		【すきらいこくふくこんだてーまめー】 こめパン ギョウにゅう チリコンカン ゆでやさい(パンパンジードレッシング)	ギョウにゅう だいす ぶたにく パーコン	たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ	こめパン あぶら ごま	554 25.6 22.3 2.1	

★ 小学校中学年1人1回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal、たんぱく質26g、脂質18.1g、食塩2.0g

8月9月のほくほくランチ

8月29日 夏休み明け元気に登校しよう献立
9月2日 やさいの日献立
9月4日 自当てる献立(食事と健康についてかんがえよう)

★ 今月の平均 エネルギー620kcal、たんぱく質24.7g、脂質19.2g 食塩2.2g

9月13日 まごはやさしいこんだて
9月17日 十五夜献立
9月30日 好き嫌い克服メニュー(豆を食べよう)

