

日	曜日	主食	こんだて	赤のなかまの食品		黄のなかまの食品		みどりのなかまの食品		エネルギーたんぱく質脂質行事食等	
				ち・にく・ほねになる		ねつやちからになる		体のちようしをととのえる			
8/30	金	麦ごはん(増量)	大豆のドライカレー フルーツサイダー	牛乳 ふた肉 大豆 大豆ミート		むぎごはん じゃがいも あぶら こめこ	カレールウ ダイスゼリー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	みかん缶 パン缶 もも缶	720 Kcal 24 g 20 g	
2	月	白ごはん(増量)	豚キムチ丼 あつ揚げのみそ汁	牛乳 ふた肉 あつあげ みそ		ごはん あぶら さとう かたくりこ	ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ	キャベツ キムチ にら えのきたけ	633 Kcal 27 g 21 g	
3	火	白ごはん	はたはたのから揚げ ラタトゥイユパンネ コーンクリームスープ	牛乳 ハタハタ ベーコン スキムミルク	とり肉	ごはん こめこ あぶら	パンネ じゃがいも バター 生クリーム	にんにく たまねぎ ズッキーニ なす	トマト ピーマン にんじん ホールコーン	682 Kcal 26 g 23 g	
4	水	白ごはん(減量)	春巻き 冷やし中華	牛乳 たまご ロースハム		ごはん はるまき あぶら ごま油	ラーメン ごま	にんじん キャベツ きゅうり もやし		657 Kcal 19 g 25 g	
5	木	白ごはん	照り焼きチキン ゆかり和え かぼちゃのそぼろ煮	牛乳 とり肉 ふた肉 大豆ミート		ごはん さとう こめこ あぶら	かたくりこ	しょうが にんじん キャベツ きゅうり	ゆかり粉 たまねぎ かぼちゃ こんにゃく	628 Kcal 27 g 21 g	
6	金	麦ごはん(増量)	ハヤシライス 松任梨のフルーツポンチ 	牛乳 ふた肉 赤だしみそ チーズ		むぎごはん じゃがいも あぶら デミグラスソース	生クリーム バター こめこ ハヤシルウ ダイスゼリー	たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト	みかん缶 パン缶 もも缶 なし	729 Kcal 20 g 22 g めぐみん給食(梨)	
9	月	すしめし	そぼろ寿司 沢煮わん	牛乳 とり肉 大豆ミート たまご	ふた肉	すしめし あぶら さとう		にんじん しょうが えだまめ ごぼう	たけのこ えのきたけ 糸みつば こんにゃく	584 Kcal 26 g 16 g	
10	火	コッパパン	ムサカ ひよこ豆のスープ フロズンヨーグルト 	牛乳 ヨーグルト 大豆ミート ベーコン	ひよこ豆 ふた肉	コッパパン じゃがいも オリーブ油 さとう	こめこ バター	なす ズッキーニ にんにく たまねぎ	トマト セロリ にんじん キャベツ	636 Kcal 25 g 25 g 21 g ジオパーク給食(ギリシャ)	
11	水	白ごはん	大豆の彩りカレーがらめ 肉じゃが	牛乳 大豆 しらす干し ふた肉		ごはん かたくりこ あぶら さとう	ごま じゃがいも	ホールコーン えだまめ 赤ピーマン にんじん	たまねぎ さいいんげん こんにゃく	629 Kcal 23 g 21 g	
12	木	白ごはん(減量)	メンチカツ ミニトマト 冷やしうどん	牛乳 メンチカツ かまぼこ うすあげ		ごはん あぶら こめこうどん		ミニトマト にんじん ねぎ 干しいたけ	しょうが こまつな	673 Kcal 23 g 18 g	
13	金	白ごはん	鶏のからあげ きゅうりのピリ辛 夏豚汁 	牛乳 とり肉 ふた肉 うすあげ	みそ	ごはん かたくりこ こめこ あぶら	ごま ごま油 さとう	にんにく きゅうり しょうが にんじん	たまねぎ かぼちゃ えのきたけ にら	630 Kcal 26 g 24 g めぐみん給食(きゅうり)	
16	月	敬老の日									
17	火	白ごはん	お月見バーグ コーンと枝豆のソテー 豆腐とわかめのみそ汁 十五夜デザート 	牛乳 牛肉 ふた肉 大豆ミート	豆乳 みそ とうふ わかめ	ごはん パンこ さとう バター	デザート	たまねぎ キャベツ えだまめ ホールコーン	にんじん えのきたけ	647 Kcal 28 g 20 g お月見給食	
18	水	白ごはん	さばの塩焼き 切干だいこんとひじきのサラダ 鶏ごぼう汁	牛乳 さば ひじき とり肉	みそ うすあげ	ごはん さとう 卵なしマヨネーズ ごま	ごま油 じゃがいも	きりほしたいこん にんじん きゅうり ホールコーン	ごぼう えのきたけ こまつな	649 Kcal 27 g 26 g	
19	木	白ごはん	揚げぎょうざ もやしの中華和え マーボー春雨	牛乳 ギョーザ ふた肉 大豆ミート		ごはん あぶら さとう ごま油	ごま はるさめ かたくりこ	もやし きゅうり にんじん しょうが	にんにく たまねぎ たけのこ 干しいたけ	654 Kcal 21 g 23 g	
20	金	麦ごはん(増量)	チキンカツカレー りんごゼリー 	牛乳 ふた肉 チーズ とり肉		むぎごはん じゃがいも あぶら こむぎこ	バター カレールウ てんぷらこ パンこ	にんにく しょうが たまねぎ トマト		765 Kcal 27 g 23 g おほなし給食	
23	月	振替休日									
24	火	白ごはん	鶏肉のオーロラソース ズッキーニのパペロンチーノ カレースープ煮	牛乳 とり肉 ツナ ふた肉		ごはん かたくりこ あぶら さとう	オリーブ油 スパゲッティ じゃがいも カレールウ	トマト にんにく たまねぎ ズッキーニ	セロリ にんじん キャベツ	686 Kcal 29 g 22 g	
25	水	白ごはん	ホキの梅しそフライ ごま酢和え じゃがいものみそ汁	牛乳 ホキ うすあげ さつまあげ	みそ わかめ	ごはん てんぷらこ パンこ あぶら	さとう ごま じゃがいも	青じそ うめぼし にんじん こまつな	もやし たまねぎ	590 Kcal 24 g 18 g	
26	木	麦ごはん	マーボー丼 コーンかき玉スープ	牛乳 もめんどうふ 大豆ミート 赤だしみそ	ふた肉 ベーコン たまご	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ	ごま油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	干しいたけ たけのこ ホールコーン クリームコーン	638 Kcal 26 g 20 g	
27	金	白ごはん	えびマヨ チャプチェ みそワタンスープ	牛乳 牛肉 とり肉 えび天ぷら	みそ あさり	ごはん あぶら 卵なしマヨネーズ さとう	ごま油 ごま はるさめ ワタナン	にんにく しょうが たまねぎ もやし	エリンギ 赤ピーマン キャベツ にんじん	629 Kcal 23 g 22 g	
30	月	白ごはん	うま辛チキン コーンサラダ クラムチャウダー	牛乳 スキムミルク あさり ベーコン	とり肉	ごはん かたくりこ あぶら さとう	ごま油 じゃがいも こめこ 生クリーム	しょうが にんにく キャベツ きゅうり	ホールコーン たまねぎ にんじん	666 Kcal 28 g 23 g	

※ 牛乳は毎日つきます。

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な動きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

食塩量 8.9月 平均2.3g