

日	曜	献立名				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	
		主食	飲料	主菜	副菜 汁物 その他	体をつくる		熱や力になる		体の調子をととのえる		脂質	行事食等
8/30	金	麦飯(増)	牛乳	大豆のドライカレー フルーツサイダー		牛乳 ぶた肉 大豆 大豆ミート	むぎ飯 じゃがいも あぶら こめこ	カレールー 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		697 Kcal 23 g 19 g	
2	月	白飯	牛乳	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 ぶた肉 大豆ミート	白飯 さとう こめこ あぶら	かたくり粉	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 つきこんにやく		628 Kcal 27 g 21 g	
3	火	白飯(減)	牛乳	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	白飯 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		674 Kcal 23 g 18 g	
4	水	白飯	牛乳	ホキの種しそフライ 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	白飯 ホキ みそ わかめ	白飯 さとう てんぷら粉 ごま パン粉 じゃがいも あぶら	青じそ うめ にんじん こまつな	りょくどうもやし たまねぎ		602 Kcal 25 g 18 g	
5	木	白飯	牛乳	ぎょうざ もやしの中華和え マーボー春雨		牛乳 ギョーザ とり肉 大豆ミート	白飯 あぶら さとう ごま油	白飯 ごま はるさめ かたくり粉	りょくどうもやし 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	ねぎ	634 Kcal 22 g 21 g	
白山めぐみん給食 『まっとうなし』													
6	金	麦飯(増)	牛乳	ハヤシライス 松任梨のフルーツポンチ 白山めぐみん給食		牛乳 ぶた肉 赤だしみそ チーズ	むぎ飯 じゃがいも あぶら さとう	生クリーム バター こめこ ハヤシルー ダイスゼリー	たまねぎ みかん缶 パン缶 もも缶 なし			753 Kcal 22 g 23 g めぐみん給食	
9	月	すし飯	牛乳	そぼろ寿司 沢煮わん		牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆ミート たまご	ずし飯 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 つきこんにやく		600 Kcal 28 g 17 g	
世界のジオパーク給食 『ギリシャ』													
10	火	コッペパン	牛乳	ムサカ ひよこ豆のスープ フロゼンヨーグルト 世界のジオパーク給食		牛乳 ぶた肉 大豆ミート ベーコン	ひよこ豆 ヨーグルト	コッペパン こめこ じゃがいも バター オリーブ油 さとう	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		646 Kcal 27 g 27 g ジオパーク給食	
11	水	白飯	牛乳	大豆の彩りカレーがらめ 肉じゃが		牛乳 大豆 しらす干し ぶた肉	白飯 かたくり粉 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 さやいんげん つきこんにやく		637 Kcal 24 g 22 g	
12	木	白飯	牛乳	はたはたのから揚げ ラタトゥイユ コーンクリームスープ		牛乳 ハタハタ ベーコン とり肉	スキムミルク	白飯 こめこ あぶら オリーブ油	白飯 さとう 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		648 Kcal 26 g 22 g
白山めぐみん給食 『きゅうり』													
13	金	白飯	牛乳	鶏のからあげ きゅうりのピリ辛 夏豚汁 白山めぐみん給食		牛乳 とり肉 ぶた肉 うすあげ	みそ かたくり粉 こめこ あぶら	白飯 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		639 Kcal 26 g 25 g めぐみん給食	
16	月	敬老の日 											
17	火	白飯	牛乳	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 マスカットゼリー お月見給食		牛乳 ハンバーグ わかめ とうふ	みそ	白飯 バター さとう	ゼリー	たまねぎ キャベツ えだまめ ホールコーン		601 Kcal 21 g 17 g お月見給食	
18	水	白飯	牛乳	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	うすあげ	白飯 さとう 卵なしマヨネーズ ごま	ごま油 じゃがいも	きりぼしいん 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		659 Kcal 29 g 26 g
19	木	白飯(減)	牛乳	春巻き 冷やし中華		牛乳 たまご ロースハム		白飯 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 りょくどうもやし		659 Kcal 20 g 25 g	
20	金	白飯	牛乳	えびマヨ チャブチエ みそワンドンスープ		牛乳 ぶた肉 とり肉 あさり	みそ えび天ぷら	白飯 あぶら 卵なしマヨネーズ さとう	ごま油 ごま はるさめ ワンドン	にんにく しょうが たまねぎ りょくどうもやし	エリンギ 赤ピーマン にら にんじん	キャベツ ねぎ	635 Kcal 24 g 21 g
23	月	振替休日 											
24	火	白飯	牛乳	鶏肉のオーロラソース ズッキーニとツナのペペロンチーノ やさしいスープ		牛乳 とり肉 ツナ ぶた肉		白飯 かたくり粉 あぶら さとう	オリーブ油 スパゲッティ	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		651 Kcal 28 g 21 g
お話からとびだした料理 『おなかへった』													
25	水	麦飯(増)	牛乳	チキンカツカレー りんごゼリー お話からとびだした料理		牛乳 ぶた肉 チーズ とり肉		むぎ飯 じゃがいも あぶら こむぎこ	バター カレールー パン粉 ゼリー	にんにく しょうが たまねぎ トマト		752 Kcal 22 g 24 g お話からとびだした料理	
26	木	麦飯	牛乳	マーボー丼 コーンかき玉スープ		牛乳 ぶた肉 大豆ミート 赤だしみそ	もめんどうふ とり肉 たまご	むぎ飯 あぶら さとう かたくり粉	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 こまつな クリームホールコーン		633 Kcal 27 g 19 g
27	金	白飯(増)	牛乳	豚キムチ丼 あつ揚げのみそ汁 運動会		牛乳 ぶた肉 あつあげ みそ	わかめ	白飯 あぶら さとう かたくり粉	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 ねぎ		615 Kcal 26 g 21 g 運動会
30	月	白飯	牛乳	うま辛チキン カラフルサラダ クラムチャウダー 運動会(よび日)		牛乳 とり肉 あさり スキムミルク		白飯 かたくり粉 あぶら こめこ さとう	ごま油 じゃがいも バター 生クリーム	しょうが にんにく キャベツ きゅうり	赤ピーマン ホールコーン たまねぎ にんじん		640 Kcal 28 g 20 g 運動会予備日

※ 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

