

8.9月 学校給食献立表

日	曜	献立名				赤のなかまの食品		みどりのなかまの食品				黄のなかまの食品		エネルギー
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	ち・にく・ほねになる		体のちようしをととのえる		ねつ・ちからになる		たんぱく質
								1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質
30	金	ナン	牛乳	キーマカレー 松任なしのフルーツポンチ 白山めぐみん給食			牛肉 ぶた肉 大豆ミート	牛乳	にんじん トマト ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ ピーマン ごぼう ちもち	レンズ豆 みかん缶 パイン缶 なし	ナン じゃがいも ゼリー さとう	油 カレールー	622 Kcal 25 g 20 g めぐみん給食(梨)
2	月	麦ごはん	牛乳	ピピンパ ワンタンスープ		牛肉 ぶた肉	牛乳	こまつな にんじん	にんにく さりほだいでいん ちもち 干しいたけ	キャベツ ねぎ	米 麦 さとう ワンタン	油 ごま油 ごま	684 Kcal 28 g 24 g	
3	火	ごはん	牛乳	鮭のから揚げレモンソース マカロニサラダ トマトとたまごのスープ		さけ ぶた肉 たまご	牛乳	パセリ トマト	たまねぎ レモン にんにく えのきたけ	レタス キャベツ コーン きゅうり	米 米粉 かたくり粉 さとう 水あめ マカロニ	油 卵なしマヨネーズ	645 Kcal 26 g 23 g	
4	水	ごはん	牛乳	香味子キン ミニトマト 冷やし中華		とり肉 たまご ハム	牛乳	ミニトマト にんじん	しょうが にんにく きゅうり ちもち	キャベツ	米 かたくり粉 さとう ラーメン	油 ごま油 ごま	672 Kcal 28 g 21 g	
5	木	ごはん	牛乳	さんみ焼き ひじきサラダ 高野豆腐の卵とじ		さつまあげ とり肉 こうやどうふ たまご	牛乳	にんじん いんげん	ねぎ にんにく しょうが きゅうり 干しいたけ	キャベツ たまねぎ たけのこ 干しいたけ	米 さとう くるまふ かたくり粉	油 ごま 卵なしマヨネーズ	644 Kcal 30 g 20 g	
6	金	ごはん	牛乳	ポークシューマイ きゅうりのピリ辛 麻婆どうふ 白山めぐみん給食		シューマイ ぶた肉 大豆ミート どうふ	牛乳	にんじん	きゅうり にんにく 干しいたけ しょうが たまねぎ	キャベツ たまねぎ たけのこ 干しいたけ	米 さとう かたくり粉	油	642 Kcal 27 g 23 g めぐみん給食(きゅうり)	
9	月	ごはん	牛乳	ホイコーロー 冬瓜スープ マーラーカオ		ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ	たけのこ キャベツ とうがん えのきたけ	米 さとう ホトケアオイ かたくり粉	油 ごま油	707 Kcal 27 g 21 g	
10	火	ゆかり ごはん	牛乳	ぶた肉と大豆の子リソース炒め 冷やしうどん汁		ぶた肉 大豆 うすあげ	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	ゆかり粉 しょうが にんにく たまねぎ	干しいたけ ねぎ	米 麦 かたくり粉 さとう 米粉うどん	油 ごま油	743 Kcal 29 g 19 g	
11	水	コッペパン	牛乳	ムサカ ミニトマト ひよこ豆のスープ フローズンヨーグルト ジオパーク給食		ぶた肉 牛肉 大豆ミート ベーコン	牛乳	トマト パセリ ミニトマト にんじん	なす セロリ ズッキーニ にんにく たまねぎ	セロリ たまねぎ	コッペパン じゃがいも さとう マカロニ パンコ ひよこ豆	オリーブ油 生クリーム	671 Kcal 28 g 30 g ジオパーク給食(中シヤ)	
12	木	ごはん	牛乳	鱈の梅煮 ごま酢和え なすのピリ辛みそ汁		さば みそ うすあげ ぶた肉 ちもちどうふ	牛乳	にんじん	しょうが ねぎ うめぼし ちやし	キャベツ たまねぎ なす えのきたけ	米 さとう かたくり粉	ごま 油	674 Kcal 29 g 27 g	
13	金	ごはん	牛乳	とりにくのタルタルやき ひじきの炒り煮 キャベツのみそ汁		とり肉 たまご みそ あつあげ さつまあげ	牛乳	パセリ にんじん いんげん	たまねぎ こんにやく キャベツ えのきたけ	キャベツ	米 パン粉 さとう	卵なしマヨネーズ オリーブ油 ごま油 ごま	646 Kcal 30 g 24 g	
17	火	金時草の そばろ ずし	牛乳	昆布和え お月見汁 お月見ゼリー		とり肉 大豆ミート たまご かつおぶし	牛乳	にんじん かぼちゃ こまつな	きんじろう しょうが えだまめ きゅうり	キャベツ たまねぎ しめじ	米 さとう 白玉粉 ゼリー	ごま	657 Kcal 28 g 14 g 十五夜	
18	水	麦ごはん	牛乳	子キンカツカレー ごまあえり りんごゼリー おはなしから とびだしたりようり		ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん トマト こまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ		米 麦 さとう じゃがいも 小麦粉 パン粉 でんぷら粉 ゼリー	油 カレールー バター ごま	771 Kcal 27 g 24 g 運動会・絵本献立	
19	木	ごはん	牛乳	豚キムチ風炒め わかめスープ のちヨーグルト		ぶた肉 牛肉 とうふ	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	キムチ えのきたけ ねぎ	米 さとう かたくり粉	油 ごま油	623 Kcal 26 g 21 g 運動会予備日	
20	金	ごはん	牛乳	ハンバーグ コールスローサラダ 厚揚げのみそ汁		牛肉 ぶた肉 大豆ミート あつあげ みそ	牛乳	にんじん チーズ	たまねぎ キャベツ コーン きゅうり		米 パン粉 さとう じゃがいも	油	666 Kcal 30 g 24 g	
24	火	ココア ビスキュイ パン	牛乳	ツナトッピングサラダ ミネストローネ		ツナ ぶた肉	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく	セロリ	コッペパン ホトケアオイ さとう マカロニ じゃがいも	バター オリーブ油	581 Kcal 24 g 19 g	
25	水	ごはん	牛乳	ししゃもの香草フライ じゃがいものマヨネーズサラダ コーンかき玉スープ		大豆ミート ベーコン たまご	牛乳	パセリ にんじん こまつな	きゅうり えだまめ たまねぎ コーン		米 じゃがいも てんぷら粉 パン粉 さとう かたくり粉	油 卵なしマヨネーズ	688 Kcal 26 g 26 g	
26	木	ごはん	牛乳	魚の南蛮漬け 小松菜の磯香和え さつま汁		ふくらぎ とり肉 ちもちどうふ みそ	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ ちやし えのきたけ 干しいたけ	だいこん ごぼう ねぎ	米 さとう 小麦粉 かたくり粉 さつまいも	油 ごま油	656 Kcal 30 g 24 g	
27	金	麦ごはん	牛乳	トマトのハヤシライス 豆腐のサラダ		牛肉 とうふ かつおぶし	牛乳	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム	キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	バター ハヤシルー ごま油	708 Kcal 22 g 24 g 小シオ遠足	
30	月	ごはん	牛乳	ちくわチーズ天ぷら はりはり漬け カレー肉じゃが		ちくわ ぶた肉	牛乳	こまつな にんじん いんげん	さりほだいでいん しょうが たまねぎ こんにやく		米 てんぷら粉 さとう じゃがいも	油 ごま油 ごま カレールー	664 Kcal 24 g 21 g	

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。
 ※ 表示してある栄養量は小学校中学年のものです。

食塩量 89月平均2.4g

