

日	曜	献立名					おもん体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー		
		主食	献物	主菜	副菜	汁物	その他	1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	脂質
30	火	ターメリックライス	牛乳	キーマカレー サイダー風ゼリーあえ			魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	あぶら カレールウ	914 28 21	Koal g g
2年3組セレクト															
31	水	麦ごはん	牛乳	ホイコーロー丼 たまごわかめのスープ なし		ぶた肉 とり肉 たまご 大豆ミート	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ	たけのこ キャベツ ねぎ なし	米 麦 さとう かたくりこ	あぶら ごま油	794 33 23	Koal g g	
白山市めぐみんジョパーク給食															
1	木	麦ごはん	牛乳	メンチカツ きゅうりのピリ辛 冷やしうどん汁		メンチカツ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく ほししいたけ きゅうり	ねぎ	米 麦 さとう うどん	あぶら	784 25 18	Koal g g	
2	金	白ごはん	牛乳	鯖のしょうが煮 キャベツの酢の物 豆腐のみそ汁		さば きぬごしとうふ みそ	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ えのきたけ ねぎ	キャベツ きゅうり	米 さとう	ごま油 ごま	786 29 26	Koal g g	
5	月	白ごはん	牛乳	とりにくの粒マスタードマヨネーズやき ひじきの炒り煮 キャベツのみそ汁		とり肉 みそ さつまあげ ぶた肉 厚揚げ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	にんにく たまねぎ ねぎ キャベツ		米 かたくりこ しらたき	たまごなしマヨネーズ ごま ごま油	811 35 27	Koal g g	
6	火	白ごはん	牛乳	魚のから揚げレモンソース ジャーマンポテト かきたまみそ汁		ホキ みそ たまご ペーコン	牛乳 チーズ	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ レモン えのきたけ		米 水あめ レモン かたくりこ じゃがいも	あぶら バター	789 31 21	Koal g g	
7	水	麦ごはん	牛乳	トマトのハヤシライス キャベツのカレーピクルス チーズタルト		牛肉	牛乳 チーズタルト	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	レンズマメ	あぶら ごま油 バター ハヤシライス デミグラスソース	1,125 30 41	Koal g g		
3年2組セレクト															
8	木	白ごはん	牛乳	ししゃもの石垣フライ ごぼうサラダ 肉どうふ		焼きどうふ こちししゃも 牛肉	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ ほししいたけ ねぎ きゅうり	ごぼう コーン	米 さとう てんぷらこ しらたき くるまふ	あぶら ごま油	837 28 28	Koal g g	
9	金	金時草のそぼろずし	牛乳	野菜のピリ辛あえ 沢煮わん お月見ゼリー		とり肉 たまご ぶた肉 大豆ミート	牛乳	にんじん 糸みつば	しょうが にんにく キャベツ えだまめ きゅうり	だいこん 金時草 ごぼう えのきたけ	米 さとう つきこんにやく ゼリー	ごま油 あぶら	748 35 20	Koal g g	
12	月	白ごはん	牛乳	ぶたにくのねぎ塩タレ もやしのごま酢和え みそけんちん汁		ぶた肉 とり肉 うすあげ みそ もめんとうふ	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ だいこん ごぼう ほししいたけ	えのきたけ もやし ごぼう	米 こめこ かたくりこ さとう	あぶら ごま油 ごま	835 35 29	Koal g g	
13	火	麦ごはん	牛乳	ブルコギ丼 とうふとわかめのスープ		牛肉 ベーコン きぬごしとうふ	牛乳 わかめ	にんじん にら	にんにく たまねぎ もやし キャベツ	ねぎ	米 麦 さとう かたくりこ	あぶら ごま油	742 26 23	Koal g g	
14	水	麦ごはん	牛乳	春巻き 割り干しだいこんの中華漬物 麻婆豆腐		ぶた肉 大豆ミート もめんとうふ	牛乳 こんぶ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり	わりほしだいこん ほししいたけ ねぎ なす たけのこ	米 麦 はるまき さとう かたくりこ	あぶら ごま油 ごま	945 29 37	Koal g g	
15	木	麦ごはん	牛乳	ガンバルソーライス フルーツナタデココ		牛肉 豚肉 ベーコン	牛乳	青ピーマン 赤ピーマン トマト(缶)	にんにく しょうが たまねぎ もも(缶)	みかん(缶) パイン(缶)	米 大麦 じゃがいも 小豆粉 ナタデココ さとう ひよこ豆	あぶら カレールウ デミグラスソース	868 25 21	Koal g g	
運動会															
16	金	梅ごはん	牛乳	鶏のたつた揚げ 冷やし中華(ハム卵トッピング)		とり肉 たまご ハム	牛乳	にんじん	カリカリ梅 しょうが きゅうり もやし		米 麦 かたくりこ ラーメン	あぶら ごま ごま油	892 30 30	Koal g g	
運動会予備日															
19	月	敬老の日													
20	火	麦ごはん	牛乳	スタミナ丼 味噌ワタンスープ		ぶた肉 とり肉 みそ	牛乳	にんじん こまつな にら	キャベツ キムチ もやし	しょうが にんにく たまねぎ	米 麦 さとう かたくりこ ワタン	あぶら ごま油	754 31 19	Koal g g	
運動会予備日															
21	水	ゆかりごはん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ 即席揚げ 高野豆腐の卵とじ		ちくわ とり肉 こうやとうふ たまご	牛乳 青のり	にんじん さやいんげん	ゆかりこ キャベツ きゅうり たまねぎ	たけのこ ほししいたけ たくあん	米 麦 しらたき さとう くるまふ かたくりこ てんぷら粉	あぶら ごま	846 31 20	Koal g g	
22	木	コッペパン	牛乳	アーヤの大好きなシェパーズパイ ミニトマト スコッチブロス いちごのフルーツ		牛肉 ぶた肉 大豆ミート とり肉	牛乳 チーズ	トマト にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ セロリ		米 大麦 こむぎこ もち麦 さとう パンこ じゃがいも ゼリー	オリーブ油 バター	885 37 28	Koal g g	
お話し給食															
23	金	秋分の日													
26	月	白ごはん	牛乳	はたはたのからあげ はりはり漬け カレー肉じゃが		牛肉	牛乳 はたはた	こまつな にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ きりほしだいこん		米 こめこ じゃがいも つきこんにやく さとう	あぶら ごま油 ごま カレールウ	822 28 22	Koal g g	
27	火	白ごはん	牛乳	ローストチキン コールスローサラダ 野菜スープ チョコタルト		とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン	たまねぎ だいこん コーン	米 はちみつ さとう かたくりこ チョコタルト	あぶら	871 29 28	Koal g g	
3年4組セレクト															
28	水	麦ごはん	牛乳	しゅうまい 中華あえ 麻婆豆腐		しゅうまい 大豆ミート 生あげ ぶた肉 うずらたまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ	ほししいたけ ねぎ もやし	米 麦 かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら ごま油 ごま	913 36 36	Koal g g	
29	木	白ごはん	牛乳	魚のピザソース焼き コーンサラダ かぼちゃのみそ汁		ホキ ぶた肉 みそ	牛乳 チーズ	トマト にんじん かぼちゃ	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	コーン えのきたけ ねぎ	米 さとう	オリーブ油 あぶら	802 32 24	Koal g g	
30	金	白ごはん	牛乳	山賊焼き 野菜和え きのご汁 ぶどうゼリー		とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん のざわな	しょうが にんにく ほくさい キャベツ ごぼう ねぎ	しめじ まいたけ エリンギ えのきたけ	米 ぶどうゼリー かたくりこ こむぎこ	あぶら ごま	817 29 25	Koal g g	
旅する給食															

※ 都合により献立の内容の一部変更する場合があります。

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

★8月30・9月7日、27日のデザートは、保健給食委員会の取り組み「残食調査」で「給食デザートセレクト券」を獲得したクラスが、食べたいデザートを選びました。



★9月15日、16日、20日は運動会、運動会予備日の為、配膳しやすく食べやすい献立にしてあります。