

8.9月 学校給食献立表

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	
30	金	麦ご飯(増)	牛乳	サマーカレー				牛乳 豚肉 チーズ	麦ごはん 小麦粉 油 バター じゃがいも さとう カクテルゼリー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	トマト みかん缶 なす パイン缶 かぼちゃ もも缶 青ピーマン		781	Kcal	
2	月	白ご飯	牛乳	鶏の竜田揚げ				牛乳 鶏肉 絹ごし豆腐 卵	ごはん ごま油 かたくり粉 すりごま 小麦粉	しょうが 太きゅうり にんじん たまねぎ	小松菜 えのきたけ		607	Kcal	
3	火	白ご飯	牛乳	しゅうまい				牛乳 シューマイ あさり 豚肉 イカ	ごはん さとう 油 かたくり粉	小松菜 にんじん きゅうり しょうが	たまねぎ 白菜 たけのこ水煮 干しいたけ もやし ねぎ		617	Kcal	
4	水	白ご飯	牛乳	チンジャオロースー				牛乳 豚肉 牛肉 ベーコン	ごはん さとう かたくり粉 ごま油 小麦粉 はるさめ	たけのこ水煮 にんにく 青ピーマン しょうが 黄ピーマン ミニトマト たまねぎ にんじん	干しいたけ 青梗菜		631	Kcal	
5	木	白ご飯	牛乳	カレイのから揚げ				牛乳 カレイ 鶏肉 塩こんぶ	ごはん 油 うどん 白いりごま	キャベツ きゅうり 小松菜 しょうが にんじん	ねぎ 干しいたけ		610	Kcal	
6	金	金時草すし飯	牛乳	金時草ちらし寿司				牛乳 鶏肉 豚肉 卵	すし飯 さとう こんにゃく	しょうが ごぼう 梨 むきえだまめ みつば にんじん えのきたけ たけのこ水煮 こんにゃく		620	Kcal		
9	月	白ご飯	牛乳	麻婆丼				牛乳 豚肉 赤みそ 卵	ごはん かたくり粉 油 さとう ごま油	しょうが たまねぎ にんじん にんにく たけのこ水煮 ぶなしめじ	ねぎ レタス きゅうり にんにく		615	Kcal	
10	火	白ご飯	牛乳	オムレツ				牛乳 牛肉 豚肉 鶏肉	ごはん じゃがいも バター パン粉	にんにく たまねぎ にんじん ホールコーン トマト セロリ	パセリ キャベツ にんじん		642	Kcal	
11	水	白ご飯	牛乳	豚フライ				牛乳 アジ あつあげ みそ	ごはん さとう 天ぷら粉 マカロニ パン粉 油	キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ むきえだまめ 小松菜 ホールコーン		639	Kcal		
12	木	白ご飯	牛乳	揚げ大豆とじゃがいもの磯和え				牛乳 大豆 青のり粉 豚肉	ごはん さとう かたくり粉 じゃがいも ごま油	巨峰 しょうが 干しいたけ ねぎ キャベツ にんじん		680	Kcal		
13	金	白ご飯	牛乳	エビのマヨネーズ和え				牛乳 豚肉 鶏肉	ごはん ごま油 はるさめ マヨネーズ ごま ゼリー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	干しいたけ たけのこ水煮 小松菜 青ピーマン 赤ピーマン		635	Kcal	
16	月	 敬老の日													
17	火	麦ご飯	牛乳	こぎつね丼				牛乳 鶏肉 豚肉 みそ	うすあげ 絹ごし豆腐 白いりごま ごま油	にんじん たまねぎ ごぼう えのきたけ さやいんげん ぶなしめじ にんじん 小松菜		654	Kcal		
18	水	白ご飯	牛乳	ハタハタのからあげ				牛乳 ハタハタ 豚肉	ごはん さとう 米粉 じゃがいも 油 すりごま	にんじん さとう もやし にんじん たまねぎ	金時草 さやいんげん こんにゃく		607	Kcal	
19	木	白飯	牛乳	ラフテー				牛乳 豚肉 スパム かつおぶし いとこまぼこ	ごはん さとう かたくり粉 油 ごま油	ねぎ しょうが にんにく キャベツ	ゴーヤ 青梗菜 にんじん 玉ねぎ		657	Kcal	
20	金	白ご飯	牛乳	手作りハンバーグ				牛乳 豚肉 牛肉 みそ	ごはん じゃがいも パン粉 さとう かたくり粉	たまねぎ にんじん えのきたけ 小松菜	パセリ		689	Kcal	
23	月	 秋分の日													
24	火	 運動会代休													
25	水	麦ご飯(増)	牛乳	ドライカレー				牛乳 豚肉 牛肉 レンズマメ	麦飯 じゃがいも 油 カレールー	にんにく しょうが にんじん なす	キャベツ きゅうり ホールコーン 赤ピーマン 黄ピーマン すりおろしりんご		676	Kcal	
26	木	白ご飯	牛乳	シェパードパイ				牛乳 卵 とり肉 ベーコン	ごはん さとう 油 バター オリーブ油 米粉 じゃがいも 生クリーム	にんにく たまねぎ オリーブ油 米粉 なす マッシュルーム	ズッキーニ 青ピーマン にんじん たまねぎ		655	Kcal	
27	金	白ご飯	牛乳	チキン南蛮				牛乳 鶏肉 卵 塩こんぶ	ごはん みそ 小麦粉 すりごま 油 さとう	パセリ にんじん 切干大根 たまねぎ きゅうり		647	Kcal		
30	月	白ご飯	牛乳	さんまの梅煮				牛乳 サンマ うすあげ みそ	ごはん さとう 白いりごま 油	ねぎ しょうが 梅干し にんじん	たまねぎ キャベツ えのきたけ さやいんげん		602	Kcal	

※ 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。

