

月	日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品	緑の食品	黄の食品	1食あたり栄養価		
						体をつくる	体の調子を整える	熱や力になる	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
食材・食品名										脂質(g)	行事食等
2学期の給食は、8月31日から始まります。											
【お知らせ】						★21日(木)は「インド」にちなんだ給食です。					
★3年生 修学旅行のため、19,20,21日は給食はありません。						★29日(金)は「お月見献立」です。					
★2年生 校外学習のため、20日は給食がありません。											
8月	31	木	麦飯	牛乳	カレーライス フルーツのゼリー和え	牛乳・豚肉・チーズ	玉ねぎ・にんじん・にんにく・生姜・りんご・パイン・みかん・黄桃・バナナ	麦ご飯・じゃが芋・油・小麦粉・バター・カレールー・三温糖・ゼリー	824	22.3	18.3
9月	1	金	ごはん	牛乳	高野豆腐と野菜のみそ炒め 冷やしうどん汁 ふりかけ	牛乳・高野豆腐・豚肉・九谷味噌	キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン・にんじん・きゅうり	ご飯・油・三温糖・片栗粉・ごま油・米粉うどん	828	28.1	21.0
	4	月	ごはん	牛乳	鶏肉と野菜の揚げからめ 白身魚と豆腐団子のスープ	牛乳・鶏肉・白身魚入り豆乳団子	にんじん・ピーマン・キャベツ・ねぎ・生姜・玉ねぎ	ご飯・片栗粉・米粉・さつま芋・油・三温糖・春雨	799	28.9	21.9
	5	火	わかめ ご飯	牛乳	枝豆シューマイ ナムル とうがんと豚肉のうま煮	牛乳・枝豆シューマイ・豚肉・厚揚げ	もやし・きゅうり・にんじん・とうがんと小松菜	わかめ麦飯・三温糖・ごま油	796	32.1	23.7
	6	水	米粉 パン	牛乳	フライドチキン ツナと野菜のソテー かぼちゃの米粉ポタージュ	牛乳・鶏肉・まぐろ油漬け・ベーコン	キャベツ・小松菜・にんじん・かぼちゃ・にんにく・玉ねぎ・パセリ	米粉パン・小麦粉・片栗粉・油・バター・米粉	851	36.1	34.3
	7	木	すし飯	牛乳	金時草ずし れんこん入り鶏そぼろ すまし汁 梨	牛乳・鶏ひき肉・大豆・鶏卵・木綿豆腐・うす揚げ	玉ねぎ・にんじん・れんこん・枝豆・大根・たけのこ・生姜・梨	すし飯・油・三温糖	777	33.2	18.1
	8	金	ごはん	牛乳	さわらの梅ソースかけ きんぴらごぼう 具だくさんみそ汁	牛乳・さわら・鶏肉・九谷味噌	梅干し・ごぼう・にんじん・白菜・ねぎ	ご飯・片栗粉・米粉・油・三温糖・ごま油・白いりごま・さつま芋	809	30.9	21.3
	11	月	麦飯	牛乳	ビビンバ たまごスープ	牛乳・豚肉・かまぼこ・絹豆腐・鶏卵	切干大根・にんじん・小松菜・もやし・玉ねぎ・ねぎ・にんにく	麦ご飯・油・三温糖・ごま油	787	32.3	23.8
	12	火	ごはん	牛乳	大豆と小魚のごまからめ じゃがいもカレー煮	牛乳・大豆・かたくちいわし・豚肉	れんこん・にんじん・枝豆・玉ねぎ・さやいんげん	ご飯・片栗粉・油・白いりごま・三温糖・じゃが芋	799	30.5	23.8
	13	水	ミルク ロール	牛乳	メンチカツ ブロッコリーサラダ ミネストローネ	牛乳・キャベツ入りメンチカツ・ベーコン	ブロッコリー・とうもろこし・にんにく・玉ねぎ・にんじん・キャベツ・トマト	ミルクロールパン・油・オリーブ油・マカロニ・デミグラスソース・三温糖	840	30.1	40.0
	14	木	ごはん	牛乳	鶏の照り焼き 小松菜のガーリック炒め 厚揚げのみそ汁	牛乳・鶏肉・ベーコン・厚揚げ・九谷味噌	玉ねぎ・小松菜・えのきたけ・にんじん・ねぎ・にんにく	ご飯・三温糖・片栗粉・ごま油	774	31.1	26.4
	15	金	ごはん	牛乳	さばの塩こうじ焼き 青のりポテト 沢煮味噌 ぶどうゼリー	牛乳・さば・青のり・豚肉	ごぼう・にんじん・たけのこ・大根・糸みつば・生姜	ご飯・じゃが芋・ゼリー	793	31.7	23.2
	18	月	敬老の日								
	19	火	ごはん	牛乳	アジフライ ゆかり和え 豚汁	牛乳・あじフライ・豚肉・九谷味噌	きゅうり・キャベツ・にんじん・赤しそ・玉ねぎ・ごぼう・ねぎ・小松菜	ご飯・さつま芋・油	776	26.7	18.8
	20	水	米粉 パン	牛乳	オムレツ なすとトマトの Pasta コンソメスープ いちごマーガリン	牛乳・オムレツ・ベーコン・鶏肉	玉ねぎ・なす・にんにく・トマト・キャベツ・にんじん・しめじ・パセリ	米粉パン・スパゲッティ・オリーブ油・三温糖・じゃが芋・いちごジャム・マーガリン	780	30.1	28.7
	21	木	ターメリッ クライス	牛乳	キーマカレー カチュンバル風サラダ ヨーグルト	牛乳・豚ひき肉・牛ひき肉・大豆・チーズ・ひよこ豆・ヨーグルト	玉ねぎ・セロリ・にんじん・トマト・きゅうり・にんにく・生姜・とうもろこし・レモン	麦ご飯・バター・油・カレールー・オリーブ油・三温糖	866	30.9	26.7
22	金	ごはん	牛乳	焼きギョウザ 海藻サラダ 麻婆豆腐	牛乳・ギョウザ・海藻・豚ひき肉・木綿豆腐	キャベツ・きゅうり・にんじん・生姜・にんにく・玉ねぎ・たけのこ・ねぎ	ご飯・白いりごま・白すりごま・油・三温糖・片栗粉・ごま油	789	30.2	25.2	
25	月	ごはん	牛乳	きびなごのサクサク揚げ 切干大根の炒め煮 なめこの赤だし汁 しそ味ひじきのり イカとうずら卵の中華丼 ワンタンスープ	牛乳・きびなごフライ・さつま揚げ・木綿豆腐・九谷味噌・赤味噌・ひじき	切干大根・にんじん・さやいんげん・なめこ・玉ねぎ・ねぎ	ご飯・油・三温糖	774	27.5	19.8	
26	火	麦飯	牛乳	照り焼きハンバーグ 野菜ソテー ポトフ	牛乳・豚肉・いか・うずら卵・ベーコン	玉ねぎ・にんじん・たけのこ・白菜・青梗菜・生姜・ねぎ	麦ご飯・油・片栗粉・ごま油・ワンタン	785	29.6	22.7	
27	水	胚芽 パンズ	牛乳	照り焼きハンバーグ 野菜ソテー ポトフ	牛乳・ハンバーグ・ウインナー	キャベツ・小松菜・しめじ・大根・にんじん・ブロッコリー・玉ねぎ・生姜	胚芽パンズ・三温糖・片栗粉・油・じゃが芋	784	32.6	30.4	
28	木	ごはん	牛乳	甘辛チキン きゅうりのしょうゆ漬け あさり入りちゃんぽん麺	牛乳・鶏肉・豚肉・あさり・なると	きゅうり・玉ねぎ・生姜・にんにく・にんじ・もやし・キャベツ・ねぎ	ご飯・ごま油・白いりごま・チャンポン麺・油・片栗粉・三温糖	776	33.9	18.0	
29	金	ごはん	牛乳	赤魚の竜田揚げ こぶ和え お月見団子汁 お月見デザート(ゼリー)	牛乳・赤魚・昆布・鶏肉	キャベツ・にんじん・大根・生姜・えのきたけ・ねぎ	ご飯・小麦粉・片栗粉・油・白いりごま・もち・お月見デザート(ブルーベリー、リンゴゼリー)	783	27.5	17.3	

【お知らせ】

※ 献立内容、食材は都合により変更する場合があります。

※ 食材名、食品名はアレルギーを表すものではありません。疑問・質問等ございましたら、根上中学校までご連絡ください。