

* 8・9月のこんだて予定表 *

月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量
今月予定している地場産物は… きゅうり、じゃがいも、玉ねぎ、かぼちゃ、干しいたけ、金糸瓜、冬瓜、お米、米粉、				28日		29日		30日	
				親子丼 牛乳 酢の物 みそ汁	E1kg- 751kcal P: 28.6g F: 20.1g 食塩: 3.6g	ごはん・牛乳 あじのおろし煮 切干大根の ごまマヨネーズ和え さつま汁	E1kg- 815kcal P: 35.6g F: 18.1g 食塩: 3.3g	ごはん・牛乳 ささみフライ 切干大根のナムル つみれ汁	E1kg- 796kcal P: 37.7g F: 21.2g 食塩: 3.2g
2日		3日		4日		5日		6日	
カレーライス 牛乳 マセドアン サラダ	E1kg- 940kcal P: 31.1g F: 29.7g 食塩: 4.0g	ごはん・牛乳 八宝菜 パンパンジー風 サラダ 果物(オレンジ)	E1kg- 762kcal P: 33.0g F: 18.3g 食塩: 2.7g	ごはん・牛乳 牛乳 白身魚のチリソース ごま和え 豚汁	E1kg- 767kcal P: 29.4g F: 18.6g 食塩: 2.9g	きなこ揚げパン 牛乳 ミートスパゲッティ 切干大根の サラダ	E1kg- 887kcal P: 37.5g F: 32.6g 食塩: 2.9g	ごはん・牛乳 とり野菜 大学いも こうなごの佃煮	E1kg- 842kcal P: 31.9g F: 18.1g 食塩: 3.5g
ごはん 白麦 じゃがいも さとう 油 ルウ	ごはん 白麦 さとう ごま じゃがいも	ごはん 白麦 さとう ごま じゃがいも	ごはん 白麦 さとう ごま じゃがいも	ごはん 白麦 さとう ごま じゃがいも	ごはん 白麦 さとう ごま じゃがいも	ごはん 白麦 さとう ごま じゃがいも	ごはん 白麦 さとう ごま じゃがいも	ごはん 白麦 さとう ごま じゃがいも	ごはん 白麦 さとう ごま じゃがいも
ぶた肉 チーズ ハム 牛乳	ぶた肉 いか うずら卵 とり肉 牛乳	ぶた肉 いか うずら卵 とり肉 牛乳	ぶた肉 いか うずら卵 とり肉 牛乳	ぶた肉 いか うずら卵 とり肉 牛乳	ぶた肉 いか うずら卵 とり肉 牛乳	ぶた肉 いか うずら卵 とり肉 牛乳	ぶた肉 いか うずら卵 とり肉 牛乳	ぶた肉 いか うずら卵 とり肉 牛乳	ぶた肉 いか うずら卵 とり肉 牛乳
玉ねぎ にんじん しょうが にんにく コーン りんご トマト キャベツ きゅうり レーズン	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく コーン りんご トマト キャベツ きゅうり レーズン	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく コーン りんご トマト キャベツ きゅうり レーズン	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく コーン りんご トマト キャベツ きゅうり レーズン	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく コーン りんご トマト キャベツ きゅうり レーズン	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく コーン りんご トマト キャベツ きゅうり レーズン	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく コーン りんご トマト キャベツ きゅうり レーズン	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく コーン りんご トマト キャベツ きゅうり レーズン	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく コーン りんご トマト キャベツ きゅうり レーズン	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく コーン りんご トマト キャベツ きゅうり レーズン
9日		10日		11日		12日		13日 お月見給食	
振替休業		そばろごはん 牛乳 金糸瓜の マヨネーズ和え いかボールスープ	E1kg- 800kcal P: 33.3g F: 23.3g 食塩: 4.0g	ごはん・牛乳 とりの唐揚げ -halfポテトサラダ 具だくさんみそ汁	E1kg- 818kcal P: 30.0g F: 24.8g 食塩: 2.8g	食パン・牛乳 かぼちゃグラタン シーチキンサラダ コンソメスープ いちごジャム	E1kg- 797kcal P: 30.8g F: 29.1g 食塩: 3.4g	さつまいもごはん 牛乳 うさぎ型ハンバーグ 月見汁 お月見団子	E1kg- 829kcal P: 24.1g F: 20.4g 食塩: 3.0g
		ごはん 白麦 油 さとう ごま マヨネーズ	ごはん 白麦 油 さとう ごま マヨネーズ	ごはん 白麦 油 さとう ごま マヨネーズ	ごはん 白麦 油 さとう ごま マヨネーズ	ごはん 白麦 油 さとう ごま マヨネーズ	ごはん 白麦 油 さとう ごま マヨネーズ	ごはん 白麦 油 さとう ごま マヨネーズ	ごはん 白麦 油 さとう ごま マヨネーズ
16日		17日		18日		19日 おさかな給食		20日 ラグビー店授給食	
		ごはん・牛乳 ぶりぶりえびぎょうざ きゅうりともやしの 中華和え 肉団子スープ	E1kg- 798kcal P: 28.4g F: 26.9g 食塩: 2.9g	ごはん・牛乳 いなりうどん ごまみそ和え チーズはんぺん フライ	E1kg- 946kcal P: 31.7g F: 29.9g 食塩: 3.7g	たこめし・牛乳 干草和え のっぺい汁 セレクト デザート	E1kg- 809kcal P: 32.5g F: 20.0g 食塩: 4.0g	たまごサンド・牛乳 フィッシュ&チップス スコッチブロス ラグビー型 チーズ	E1kg- 790kcal P: 41.4g F: 34.5g 食塩: 3.1g
		ごはん 油 小麦粉 ごま油 ごま さとう かたくり粉	ごはん 油 小麦粉 ごま油 ごま さとう かたくり粉	ごはん 油 小麦粉 ごま油 ごま さとう かたくり粉	ごはん 油 小麦粉 ごま油 ごま さとう かたくり粉	ごはん 油 小麦粉 ごま油 ごま さとう かたくり粉	ごはん 油 小麦粉 ごま油 ごま さとう かたくり粉	ごはん 油 小麦粉 ごま油 ごま さとう かたくり粉	ごはん 油 小麦粉 ごま油 ごま さとう かたくり粉
23日		24日		25日		26日		27日 アメリカン給食	
		枝豆ごはん・牛乳 きんぴらコロッケ わかめとツナの和え物 冬瓜のそぼろあんかけ 果物(バナナ)	E1kg- 852kcal P: 26.9g F: 26.3g 食塩: 3.6g	ごはん・牛乳 めばるの竜田揚げ 切干大根の いため煮 小松菜のみそ汁	E1kg- 751kcal P: 29.5g F: 19.3g 食塩: 2.9g	ごはん・牛乳 肉じゃが いそ香和え 枝豆シュウマイ	E1kg- 808kcal P: 36.0g F: 17.9g 食塩: 3.1g	ブルドポーク風 ハンバーガー 牛乳 ごぼうサラダ ブロッコリーとチーズのスープ	E1kg- 863kcal P: 35.9g F: 38.7g 食塩: 2.8g
		ごはん 小麦粉 パン粉 じゃがいも マヨネーズ かたくり粉	ごはん 小麦粉 パン粉 じゃがいも マヨネーズ かたくり粉	ごはん 小麦粉 パン粉 じゃがいも マヨネーズ かたくり粉	ごはん 小麦粉 パン粉 じゃがいも マヨネーズ かたくり粉	ごはん 小麦粉 パン粉 じゃがいも マヨネーズ かたくり粉	ごはん 小麦粉 パン粉 じゃがいも マヨネーズ かたくり粉	ごはん 小麦粉 パン粉 じゃがいも マヨネーズ かたくり粉	ごはん 小麦粉 パン粉 じゃがいも マヨネーズ かたくり粉
30日		30日		30日		30日		30日	
ごはん 牛乳 さけフライ チーズ納豆 けんちん汁	E1kg- 866kcal P: 38.4g F: 26.4g 食塩: 3.1g	今月のスペシャル給食!! 13日…お月見給食 今年の十五夜は13日です。美しい月を鑑賞しながら秋の収穫に感謝をしま しょう。 19日…おさかな給食 今回はたこを使った郷土料理の「たこめし」です。今年のたこは割高なので貴 重です。		ごはん 小麦粉 パン粉 油 ごま こんにやく さといも	ごはん 小麦粉 パン粉 油 ごま こんにやく さといも	ごはん 小麦粉 パン粉 油 ごま こんにやく さといも	ごはん 小麦粉 パン粉 油 ごま こんにやく さといも	ごはん 小麦粉 パン粉 油 ごま こんにやく さといも	ごはん 小麦粉 パン粉 油 ごま こんにやく さといも
さけ たまご チーズ 納豆 牛乳 とうふ 小松菜 大根 にんじん ねぎ ごぼう	さけ たまご チーズ 納豆 牛乳 とうふ 小松菜 大根 にんじん ねぎ ごぼう			さけ たまご チーズ 納豆 牛乳 とうふ 小松菜 大根 にんじん ねぎ ごぼう	さけ たまご チーズ 納豆 牛乳 とうふ 小松菜 大根 にんじん ねぎ ごぼう	さけ たまご チーズ 納豆 牛乳 とうふ 小松菜 大根 にんじん ねぎ ごぼう	さけ たまご チーズ 納豆 牛乳 とうふ 小松菜 大根 にんじん ねぎ ごぼう	さけ たまご チーズ 納豆 牛乳 とうふ 小松菜 大根 にんじん ねぎ ごぼう	さけ たまご チーズ 納豆 牛乳 とうふ 小松菜 大根 にんじん ねぎ ごぼう

☆こんだては、材料や行事などの都合で変わることがあります。