

8・9月 よていこんだて

日	曜日	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	1人分 - [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩相当 量[g]
8/24	月	麦ごはん、牛乳、豚肉のオイスターソース炒め、かまぼこと卵のスープ	牛乳、ぶた肉、かまぼこ、 <u>たまご</u>	学校給食米、むぎ、油、さとう	にんじん、たけのこ、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、しょうが、にんにく、こまつな	591	27.0	17.9	2.1
25	火	ポークビーンズカレー、牛乳、福神漬、すいか  すいかの日 	ぶた肉、だいず、牛乳	学校給食米、むぎ、じゃがいも、油、さとう	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、りんご、だいこん、きゅうり、れんこん、しょうが、すいか	766	23.5	18.7	2.8
26	水	麦ごはん、牛乳、鶏肉のレモンソースかけ、おひたし、みそ汁	牛乳、とり肉、豆腐、わかめ	学校給食米、むぎ、かたくり粉、油、さとう、ごま、じゃがいも	レモン、こまつな、キャベツ、にんじん、もやし、えのきたけ	699	27.0	28.2	2.0
27	木	麦ごはん、牛乳、牛肉コロッケ、ブロッコリーのおかか和え、すまし汁	牛乳、かつお節、豆腐、ぎゅう肉	学校給食米、むぎ、じゃがいも、小麦粉、パン粉、油、さとう、ふ	ブロッコリー、にんじん、コーン、キャベツ、みずな、たまねぎ	629	20.8	18.8	2.0
28	金	コッペパン、牛乳、焼きそば、中華風コーンスープ	牛乳、ぶた肉、あおのり、 <u>たまご</u>	コッペパン、中華めん、油、かたくり粉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら、もやし、チンゲンサイ、コーン	631	26.3	20.4	3.7
31	月	麦ごはん、牛乳、しゅうまい、中華和え、春雨スープ	牛乳、 <u>☆ハム</u> 、豆腐、ぶた肉	学校給食米、むぎ、油、さとう、ごま、はるさめ	キャベツ、きゅうり、チンゲンサイ、もやし、にんじん	698	21.8	23.4	2.3
9/1	火	わかめご飯、牛乳、いりどり、厚揚げのみそ汁	牛乳、とり肉、厚揚げ、わかめ	学校給食米、むぎ、ごま、こんにゃく、油、さとう	にんじん、ごぼう、たけのこ、れんこん、生しいたけ、さやいんげん、はくさい、ねぎ、えのき	604	24.0	18.5	3.0
2	水	麦ごはん、牛乳、さつま揚げの生姜煮、干草あえ、すまし汁	牛乳、さつま揚げ、油揚げ、 <u>★いか</u> 、わかめ	学校給食米、むぎ、さとう、スパゲティ、ごま、花ふ	しょうが、キャベツ、にんじん、こまつな、みずな、たまねぎ	590	25.0	13.5	3.4
3	木	麦ごはん、牛乳、豚肉の生姜炒め、かきたま汁、なし	牛乳、ぶた肉、豆腐、 <u>☆たまご</u>	学校給食米、むぎ、油、さとう、片栗粉	キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、ピーマン、こまつな、干しいたけ、なし	619	27.6	17.8	1.7
4	金	麦ごはん、牛乳、鶏肉の竜田揚げ、ひじきの煮物、じゃがいものみそ汁  じゃがいもの日 	牛乳、とり肉、ひじき、さつま揚げ、油揚げ	学校給食米、むぎ、片栗粉、油、こんにゃく、さとう、じゃがいも	にんにく、にんじん、えだまめ、もやし、ねぎ	697	26.6	25.9	2.5
7	月	麦ごはん、牛乳、回鍋肉、春雨スープ	牛乳、ぶた肉、豆腐	学校給食米、むぎ、油、さとう、はるさめ	キャベツ、たけのこ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、しょうが、にんにく、チンゲンサイ、しめじ	615	25.3	16.2	1.2
8	火	麦ごはん、牛乳、ミートボール、大豆のコロコロサラダ、具だくさんスープ	牛乳、とり肉、ぶた肉、だいず、ツナ	学校給食米、むぎ、さとう、マヨネーズ、パン粉	にんじん、さやいんげん、コーン、しめじ、たまねぎ、こまつな、ブロッコリー	664	29.2	22.3	2.4
9	水	麦ごはん、牛乳、ちくわの二色揚げ、ごまあえ、鶏ごぼう汁	牛乳、ちくわ、青のり、とり肉、豆腐	学校給食米、むぎ、たぶら粉、油、ごま、さとう	こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、ごぼう、ねぎ	605	24.5	16.1	2.2
10	木	カレーライス、牛乳、フルーツ白玉、福神漬	ぶた肉、牛乳	学校給食米、むぎ、じゃがいも、油、白玉もち、さとう	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく、しょうが、りんご、バナナ、みかん、パインアップル、黄桃、だいこん、なす、きゅうり、れんこん、しいたけ	757	21.7	15.9	2.8
11	金	麦ごはん、牛乳、チーズ納豆、柳川風煮	牛乳、納豆、チーズ、 <u>☆たまご</u> 、ぶた肉	学校給食米、むぎ、油、じゃがいも、さとう	こまつな、たまねぎ、ごぼう、にんじん、ねぎ	682	30.9	21.9	2.1
15	火	麦ごはん、牛乳、メンチカツ、そうめんかぼちゃの酢の物、十五夜おだんご汁、お月見ゼリー  お月見こんだて 	とり肉、ぶた肉、牛乳、かまぼこ、わかめ	学校給食米、むぎ、じゃがいも、パン粉、小麦粉、油、さとう、白玉もち、さといも	キャベツ、そうめんかぼちゃ、きゅうり、だいこん、にんじん、みつば	658	19.8	15.8	2.0
16	水	冷やしうどん、牛乳、とり天、おかか和え、バナナ	油揚げ、かまぼこ、牛乳、とり肉、かつお節	うどん、天ぷら粉、油	にんじん、たまねぎ、干しいたけ、ねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、バナナ	593	33.2	19.9	3.4
17	木	そばろ丼、牛乳、磯香和え、なめこ汁	とり肉、 <u>☆たまご</u> 、牛乳、のり、豆腐	学校給食米、むぎ、油、さとう、じゃがいも	にんじん、干しいたけ、たまねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、なめこ、ねぎ	652	28.4	19.4	3.3
18	金	麦ごはん、牛乳、シューマイ、華風きゅうり、麻婆豆腐  きゅうりの日 	牛乳、豆腐、ぶた肉、ぎゅう肉	学校給食米、むぎ、さとう、油、ごま、片栗粉、小麦粉	きゅうり、たけのこ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、干しいたけ	730	28.4	28.1	2.4
23	水	麦ごはん、牛乳、切干大根の和えもの、厚揚げとひき肉のうま煮	牛乳、わかめ、ツナ、厚揚げ、とり肉	学校給食米、むぎ、さとう、油、こんにゃく、じゃがいも、片栗粉	切干しだいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、えだまめ	657	25.5	21.3	1.7
24	木	セルフサンドイッチ（食パン、コールスローサラダ）、牛乳、フィッシュアンドチップス、野菜スープ、チーズ	<u>☆ハム</u> 、牛乳、ホキ、チーズ	食パン、マヨネーズ、薄力粉、片栗粉、じゃがいも、油	キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、ブロッコリー、たまねぎ	733	30.9	29.6	3.9
25	金	キムタクごはん、牛乳、春雨の中華風酢の物、ワタンスープ	ぶた肉、牛乳、 <u>☆ハム</u>	学校給食米、むぎ、ごま、油、はるさめ、さとう、小麦粉	たくあん、きゅうり、にんじん、キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ	608	23.7	15.3	3.1
28	月	シーチキンご飯、牛乳、キャベツのしらす和え、静岡おでん風	ツナ、油揚げ、牛乳、しらす干しわかめ、 <u>☆すしら</u> 、ちくわ、さつま揚げ、 <u>こんぶ</u> 、煮干し、さば節、かつお節、青のり	学校給食米、むぎ、板こんにゃく、さとう	にんじん、きゅうり、キャベツ、だいこん	621	27.3	19.8	4.0
29	火	麦ごはん、牛乳、さばのたつたあげ、五目きんぴら、みそ汁	牛乳、さば、さつま揚げ	学校給食米、むぎ、片栗粉、油、こんにゃく、さとう、ごま	しょうが、ごぼう、にんじん、さやいんげん、たまねぎ、えのき、こまつな、だいこん	696	26.3	25.4	2.4
30	水	麦ごはん、牛乳、煮込みハンバーグ、マカロニサラダ、コンソメスープ	牛乳、とり肉、ぶた肉、 <u>☆ハム</u>	学校給食米、むぎ、さとう、マカロニ、マヨネーズ、じゃがいも	たまねぎ、しめじ、トマト、きゅうり、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、コーン	691	26.3	20.4	3.2

※ 栄養価は中学年の量です