

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養価			
								エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	行事食等
8/31	木	麦飯	牛乳	カレーライス フルーツふるふる	牛乳、ぶた肉、チー ズ、	むぎごはん、あぶら、 じゃがいも、こむぎこ、 バター、カレールー、ゼ リー、ナタデココ、	にんにく、しょうが、たまね ぎ、にんじん、りんご、パイ ン、みかん、もも、	875	21.3	23.6	
			牛乳					802	30.8	33.2	
			牛乳					786	26.9	25.2	
1	金	ミルク コッペ	牛乳	ウインナー 焼きそば コーンの中華スープ	牛乳、ウインナー、 ぶた肉、きぬどう ふ、	ミルクコッペパン、中華 めん、あぶら、ごまあぶ ら、てんぷん、	もやし、キャベツ、にんじん、 ピーマン、きくらげ、小松菜、 たまねぎ、コーン、	802	30.8	33.2	
4	月	ごはん	牛乳	鶏肉のあげからめ お魚団子スープ ひじきのり	牛乳、とり肉、白身 魚と豆乳の団子、ひ じき、	ごはん、てんぷん、 あぶら、さとう、は るさめ、	しょうが、たまねぎ、にんじ ん、ピーマン、コーン、にんじ ん、キャベツ、ねぎ、	786	26.9	25.2	
5	火	ごはん	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、ぶた肉、あつあ げ、	ごはん、さとう、ご まあぶら、	もやし、にんじん、きゅうり、 とうがん、たけのこ、こんにゃ く、小松菜、	779	32.1	25.3	
6	水	ごはん	牛乳	白身魚の梅ソース くきわかめのきんぴら 具だくさんみそ汁	牛乳、あかうお、く きわかめ、とり肉、 みそ、	ごはん、てんぷん、 あぶら、さとう、ご まあぶら、白ごま、 じゃがいも、	梅びしお、ごぼう、こんにゃ く、にんじん、だいこん、えの き、ねぎ、	746	30.0	18.1	
7	木	すし飯 (金時 草)	牛乳	れんこん入りそぼろ 沢煮焼	牛乳、ぶたひき肉、 大豆、いりたまご、 ぶた肉、	すしめし、あぶら、 さとう、	金時草、しょうが、れんこん、 枝豆、ごぼう、干しいたけ、に んじん、たけのこ、だいこん、	738	27.9	20.2	
8	金	米粉パ ン	牛乳	豚肉のチリソース炒め ポテトスープ 梨	牛乳、ぶた肉、とり 肉、	米粉パン、あぶら、 さとう、てんぷん、 じゃがいも、	たまねぎ、にんじん、ピーマ ン、なし、	767	38.4	26.1	
11	月	麦飯	牛乳	ブルコギ丼 ワンタンスープ	牛乳、ぶた肉、高野 豆腐、ベーコン、	むぎごはん、ごまあ ぶら、さとう、でん ぷん、ワンタン、	にんにく、しょうが、たまね ぎ、にんじん、しめじ、ニラ、 チンゲンサイ、りんご、ねぎ、	749	25.8	20.7	
12	火	ごはん	牛乳	大豆と小魚のごまからめ じゃがいもとうすらのカレー煮	牛乳、だいず、こん ぶ、かえりぼし、ぶ た肉、うすら卵、	ごはん、てんぷん、あ ぶら、白ごま、さ とう、じゃがいも、	にんじん、枝豆、たまねぎ、こ んにゃく、さやいんげん、	801	31.6	24.3	
13	水	ごはん	牛乳	さばのみそ焼き おひたし けんちん汁 豆乳プリンタルト	牛乳、さば、白み そ、みそ、もめんど うふ、	ごはん、さとう、ご まあぶら、プリンタ ルト、	しょうが、小松菜、にんじん、 白菜、だいこん、ごぼう、こ んにゃく、干しいたけ、ねぎ、	778	28.7	26.5	
14	木	ごはん	牛乳	鶏肉のおいだれがけ たくあんあえ みそ汁 チーズ	牛乳、とり肉、うす あげ、みそ、動物 チーズ、	ごはん、てんぷん、 あぶら、さとう、白 ごま、じゃがいも、	にんにく、しょうが、りんご、 キャベツ、きゅうり、たまね ぎ、にんじん、ねぎ、	769	32.0	22.8	
15	金	ミルク ロール	牛乳	ポテトリヨネーズ ミニトマト かぼちゃの米粉ポタージュ	牛乳、ぶた肉、ペー コン、	ミルクロールパン、ポ テトチップス、あぶ ら、さとう、米粉、パ ター、生クリーム、	たまねぎ、ミニトマト、かぼ ちゃ、パセリ、	844	30.0	34.1	
18	月			敬老の日				0			
19	火	わかめ ごはん	牛乳	さけの塩焼き 炒めなます ごま汁	牛乳、さけ、うすあ げ、ぶた肉、みそ、	わかめごはん、あぶ ら、さとう、さつま いも、白ごま、	だいこん、にんじん、干しいた け、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、	768	32.4	19.4	
20	水	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、ぶたひき肉、 大豆、チーズ、ヨー グルト、	むぎごはん、バター、 あぶら、カレールー、 ひよこ豆、オリーブ 油、さとう、	にんにく、しょうが、たまね ぎ、セロリー、にんじん、トマ ト、きゅうり、コーン、レモ ン、	892	29.3	26.4	インドの献立
21	木	ごはん	牛乳	揚げギョーザ 海藻サラダ マーボー豆腐	牛乳、ぎょうざ、海 藻、ぶたひき肉、も めんどうふ、	ごはん、あぶら、ご まあぶら、さとう、 てんぷん、	キャベツ、きゅうり、にんじ ん、にんにく、しょうが、たま ねぎ、たけのこ、干しいたけ、 ねぎ、	830	30.6	28.7	
22	金	米粉パ ン	牛乳	オムレツ なすのスパゲッティ 野菜スープ	牛乳、オムレツ、 ベーコン、とり肉、	米粉パン、スパゲッ ティ、オリーブ油、さ とう、じゃがいも、あ ぶら、	にんにく、セロリー、たまね ぎ、なす、トマト、にんじん、 小松菜、	756	34.4	23.9	
25	月	ゆかり 麦ごは ん	牛乳	きびなごのサクサク揚げ 切干大根の炒め煮 さつま汁	牛乳、きびなごサク サク揚げ、さつまあ げ、とり肉、みそ、	むぎごはん、あぶ ら、さとう、さつま いも、	しそ、きりぼし大根、にんじ ん、こんにゃく、ごぼう、たま ねぎ、ねぎ、	746	27.6	16.8	
26	火	麦飯	牛乳	イカとうすらの中華丼 わかめスープ	牛乳、ぶた肉、い か、うすら卵、かま ぼこ、きぬどうふ、 わかめ、	むぎごはん、あぶ ら、てんぷん、ごま あぶら、	しょうが、たまねぎ、にんじ ん、たけのこ、干しいたけ、白 菜、コーン、ねぎ、	737	30.7	21.5	
27	水	ごはん	牛乳	甘辛子キン きゅうりのしょうゆ漬け あさり入りちゃんぽん麺	牛乳、とり肉、ぶた 肉、あさり、なる と、	ごはん、さとう、ご まあぶら、白ごま、 チャンポン麺、あぶ ら、てんぷん、	しょうが、にんにく、きゅう り、たまねぎ、にんじん、もや し、キャベツ、ねぎ、	786	36.2	18.3	
28	木	ごはん	牛乳	あじのフライ こぶ和え お月見団子汁 十五夜ゼリー	牛乳、あじフライ、 こんぶ、とり肉、	ごはん、あぶら、白 ごま、おじゃがもち ボール、十五夜ゼ リー、	キャベツ、にんじん、だいこ ん、えのき、ねぎ、	759	25.5	16.2	お月見献立
29	金	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、 ぶた肉、	はいがパン、さ とう、てんぷん、あぶ ら、じゃがいも、	しょうが、キャベツ、小松菜、 しめじ、だいこん、にんじん、 フロッコリー、たまねぎ、	789	35.1	28.2	

※給食で初めて食べる食材が出た場合、アレルギー反応が起こることがあります。  
子どもと確認・相談の上、食べるかどうかの判断をお願いいたします。

20日(水)はインドの献立、28日(木)はお月見献立となります。