

8.9月 学校給食献立表

日	曜	献立名				主に体の調子を整える				主にエネルギーになる		エネルギー
		主食	飲物	主菜 副菜 汁物 その他	1群 魚・肉・卵 豆・豆制品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質 脂質	行事食等
30	月	ナン	牛乳	キーマカレー オレンジポンチ	牛肉 がた肉 大豆ミート	牛乳	にんじん トマト 青ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ パイン缶 ごぼう もも缶 オレンジジュース	レンズ豆 みかん缶 パイン缶 オレンジジュース	ナン じゃがいも ナタデココ	あぶら カレールウ	789 Kcal 32 g 22 g
31	火	白ごはん	牛乳	魚のマヨネーズ焼き はりはり漬け みそ汁	ホキ みそ うすあげ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん パセリ	たまねぎ きりほしだいこん たまねぎ ねぎ	米 片栗粉 さとう じゃがいも	たまごなしマヨネーズ ごま油 ごま	786 Kcal 28 g 23 g	
1	水	白ごはん	牛乳	フライドチキン ミニトマト 冷やし中華 ふりかけ	とり肉 たまご コースハム	牛乳 ふりかけ	ミニトマト にんじん	きゅうり もやし	米 米粉 片栗粉 ラーメン	あぶら ごま油 ごま	890 Kcal 32 g 27 g	
2	木	白ごはん	牛乳	スタミナ炒め コーンかき玉スープ なし	がた肉 とり肉 たまご	牛乳	にんじん にら こまつな	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	キムチ コーン なし	米 さとう 片栗粉	あぶら ごま油	803 Kcal 31 g 21 g
3	金	麦ごはん	牛乳	春巻き 中華あえ 麻婆どうふ	がた肉 大豆ミート 木綿豆腐	牛乳	こまつな にんじん	もやし しょうが にんにく たまねぎ	たけのこ 干しいたけ ねぎ	米 麦 春巻き さとう 片栗粉	あぶら ごま油 ごま	908 Kcal 31 g 28 g
6	月	金時草の そばろずし	牛乳	割り干しだいこんの中華漬物 沢煮わん	さば たまご がた肉	牛乳 昆布	金時草 にんじん 糸みつば	しょうが 切り干し大根 きゅうり たけのこ えだまめ	ごぼう えのきたけ たけのこ だいこん	米 さとう	ごま油 ごま	846 Kcal 29 g 29 g
7	火	白ごはん	牛乳	あげ大豆とじゃがいもの磯和え 肉豆腐 冷凍パイナップル	だいず がた肉 焼き豆腐	牛乳 青のり粉	にんじん	たまねぎ 干しいたけ ねぎ パイン	米 片栗粉 じゃがいも こんにやく くるまふ	あぶら	823 Kcal 30 g 21 g	
8	水	白ごはん	牛乳	チーズタッカルビ ナムル ミヨック(わかめスープ)	とり肉 牛肉 きぬ豆腐	牛乳 チーズ わかめ	青ピーマン にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ しいたけ にんにく	もやし ねぎ えのきたけ	米 さとう はちみつ	ごま ごま油	770 Kcal 35 g 21 g
9	木	白ごはん	牛乳	めぎすの青のりフライ ごま和え カレー肉じゃが	がた肉	牛乳 メグス 青のり粉	こまつな にんじん さやいんげん	キャベツ しょうが たまねぎ	米 さとう てんぷら粉 パン粉 こんにやく じゃがいも	ごま あぶら カレールウ	841 Kcal 32 g 20 g	
10	金	麦ごはん	牛乳	トマトのハヤシライス シャインマスカットゼリーあえ	牛肉	牛乳	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ みかん缶	パイン缶 もも缶	米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう ゼリー	あぶら デミグラスソース バター ハヤシルウ	984 Kcal 23 g 27 g
13	月	白ごはん	牛乳	ホイコーロー たまごとわかめのスープ	がた肉 とり肉 たまご あさり	牛乳 わかめ	にんじん 青ピーマン にんじん	にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ	たけのこ キャベツ ねぎ	米 さとう 片栗粉	あぶら ごま油	772 Kcal 32 g 22 g
14	火	白ごはん	牛乳	がた肉のくわ焼き 即席漬け さつま汁	がた肉 とり肉 木綿豆腐 みそ	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり たくあん	干しいたけ だいこん ごぼう ねぎ	米 さとう 米粉 水あめ 片栗粉 こんにやく	あぶら ごま	804 Kcal 32 g 25 g
15	水	メロンパン	牛乳	ツナトッピングサラダ 魚介とひよこ豆の煮込み	ツナ いか えび ほたて あさり ベーコン	牛乳	にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり にんにく セロリ	たまねぎ	食パン ひよこ豆 さとう ポテトケーキミックス じゃがいも	バター オリーブ油	939 Kcal 36 g 25 g
16	木	白ごはん	牛乳	鮭の西京焼き 水菜とうすあげのあえ物 すまし汁 わらびもち	きぬどうふ さけうすあげ 白みそ ふかし	牛乳	青ピーマン にんじん こまつな	みずな キャベツ がなしめじ えのきたけ	米 さとう わらびもち 手らびもち	ごま油 ごま	765 Kcal 34 g 16 g お祭り(京都)	
17	金	麦ごはん	牛乳	チキンカレー コーンサラダ ジョア	とり肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト 赤ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	きゅうり コーン	米 麦 さとう じゃがいも 小麦粉	あぶら バター カレールウ	879 Kcal 27 g 24 g
21	火	麦ごはん	牛乳	ガパオライス 春雨スープ デザート	とり肉 大豆ミート がた肉	牛乳	黄ピーマン 赤ピーマン 青ピーマン にんじん パジル	しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ	キャベツ ねぎ	米 麦 春雨 さとう 杏仁プリン	オリーブ油	763 Kcal 31 g 17 g
22	水	白ごはん	牛乳	さかなのフライ クリームポテト ミニトマト にんじんとたまごのスープ	ホキ ベーコン たまご	牛乳	パセリ ミニトマト にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ	米 片栗粉 てんぷら粉 パン粉 じゃがいも	あぶら バター	838 Kcal 30 g 24 g 絵本の料理	
24	金	白ごはん	牛乳	野菜のミートグラタン にんじんグラッセ コンソメジュリアン	牛肉 がた肉 大豆ミート ベーコン	牛乳 チーズ	トマト にんじん パセリ	ズッキーニ たまねぎ なす にんにく	コーン キャベツ セロリー	米 マカロニ パン粉	あぶら デミグラスソース バター オリーブ油	846 Kcal 29 g 23 g
28	火	白ごはん	牛乳	鯖のしょうが煮 野菜のピリ辛あえ 豚汁	さば がた肉 みそ	牛乳	にんじん	ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	にんにく たまねぎ だいこん ねぎ	米 さとう さつまいも	ごま油	833 Kcal 28 g 25 g
29	水	白ごはん	牛乳	チキン南蛮 タルタルソース ポイルキャベツ けんちん汁 ピピンバ	とり肉 たまご 木綿どうふ がた肉	牛乳	パセリ にんじん	キャベツ ごぼう 干しいたけ たけのこ	ねぎ	米 てんぷら粉 さとう	あぶら たまごなしマヨネーズ ごま油	819 Kcal 34 g 28 g
30	木	麦ごはん	牛乳	味噌ワタンスープ 加賀しずくゼリー	がた肉 とり肉 みそ	牛乳	こまつな にんじん	にんにく きりほしだいこん もやし キャベツ	ねぎ	米 麦 ワタナン さとう ゼリー	あぶら ごま油 ごま	792 Kcal 30 g 19 g

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。
 ※ 主な食料品名は、食品の栄養的な働きにより、6群に分けて記載してあります。

