

8.9月 学校給食献立表

日	曜	献立名				主に体の組織をつくる				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 ぶた肉 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	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	ぶた肉 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	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	ぶた肉 大豆ミート 木綿豆腐	牛乳	こまつな にんじん	もやし 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 ぶた肉	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	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 ぶた肉 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	ぶた肉	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	ぶた肉 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	ぶた肉のくわ焼き 即席漬け さつま汁	ぶた肉 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 ねぎ	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 ホットケーキミックス 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 チーズ	牛乳	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 ぶた肉 糸かまぼこ	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 ぶた肉 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 ぶた肉 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 ぶた肉	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	ぶた肉 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。
 ※ 主な食材料名は、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。

