



8・9月 献立表



日 (曜)	牛乳	主食 ごはん はん・めん	献立名	食 品 名						※ 養 分 (215kcal) エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 %		
				おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとに なる食品 (みどり)		小1	小3	小5
				たんずいかぶつ が多い	しほうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロチンが多い	その他のビタミン が多い			
8/28 (水)		ごはん	カレーライス 福神和え フルーツゼリーミックス	ごはん じゃが芋 ゼリー 砂糖	油 カレールウ	豚肉	牛乳	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ 白菜 福神漬 桃 パイナップル	550 17.7	648 20.1	745 22.0
29 (木)		ごはん	揚げぎょうざ 塩ナムル マーボー豆腐	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	ぎょうざ 豚肉 豆腐	牛乳	チンゲンサイ 人参	もやし 生姜 にんにく 菊 干しいたけ ねぎ	490 20.5	611 24.1	697 26.3
30 (金)		ごはん	さばの銀紙焼き はりわり和え 冬瓜スープ 梨	ごはん 砂糖		さばの銀紙焼き	牛乳	小松菜 人参	切り干し大根 もやし 玉ねぎ 干しいたけ 冬瓜 ねぎ 生姜 梨	467 21.4	538 22.8	609 24.2
9/2 (月)		コッパ パン	チキンナゲット グリーンサラダ かぼちゃポタージュ	コッパン 砂糖 じゃが芋	油 ホホワイトルウ	チキンナゲット いんげん豆	牛乳 生クリーム	グリーンアスパラガス 人参 かぼちゃ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	483 17.7	597 21.9	701 24.7
3 (火)		ごはん	にんじんシューマイ もずくのチャブチェ かきたま汁	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま油	にんじんシューマイ 豚肉 豆腐 卵	牛乳 もずく	人参 小松菜	にんにく 玉ねぎ えのきたけ	432 19.0	546 22.1	626 24.0
4 (水)		ごはん	揚げ出し豆腐のごまだれかけ コーンと和え 大和煮	ごはん 砂糖 でん粉 こんにやく じゃが芋	油 ごま	揚げ出し豆腐 鶏肉	牛乳	チンゲンサイ 人参	白菜 どうもろこし 生姜 菊 干しいたけ	483 18.6	591 21.9	675 23.8
5 (木)		ごはん	豚キムチ丼 ゆでキャベツ はくさいスープ	ごはん 砂糖	油	豚肉 ベーコン	牛乳	にら 人参	もやし キムチ キャベツ 玉ねぎ 白菜	428 19.9	512 22.0	596 24.6
6 (金)		ごはん	にしんの照り煮 ブロッコリーときのこのソテー トマト肉じゃが	ごはん こんにやく じゃが芋 砂糖	油	にしん照り煮 豚肉	牛乳	ブロッコリー 人参 トマト	しめじ 玉ねぎ	492 23.0	601 27.0	683 28.9
9 (月)		コッパ パン	ハンバーグのケチャップかけ 大根サラダ クリームスープ	コッパン 砂糖 じゃが芋	フレンチドレッシング 油 ホホワイトルウ	ハンバーグ	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	人参	大根 きゅうり 玉ねぎ	554 23.7	611 25.8	715 28.7
10 (火)		菜めし	ますのから揚げ こぶきいも 親子煮	菜めし でん粉 じゃが芋 こんにやく 砂糖	油	マス 鶏肉 高野豆腐 卵	牛乳	人参	玉ねぎ	572 32.1	679 37.0	773 39.5
11 (水)		ごはん	ショウロンボウ チンゲンサイひたし ホイコーロー	ごはん	油	小籠包 豚肉	牛乳	チンゲンサイ 人参 ピーマン	もやし にんにく 玉ねぎ キャベツ 菊	461 19.8	592 23.0	675 25.1
12 (木)		ごはん	鶏肉とレバーのあまからめ そえ野菜 炊き合わせ	ごはん 米粉 砂糖 こんにやく じゃが芋	油	豚レバー 鶏肉 さつまいも がんもどき	牛乳	ブロッコリー 人参	生姜 キャベツ 大根	510 24.5	603 27.2	694 29.9
13 (金)		ごはん	お月見献立 さんまの生姜味 大豆とひじきのごま和え 団子汁 お月見ゼリー	ごはん 砂糖 白玉団子 月見ゼリー	ごま	さんまの生姜味 大豆 木綿豆腐	牛乳 ひじき	人参 小松菜	しめじ ねぎ	499 18.9	621 24.1	703 25.8
16 (月)	敬老の日											
17 (火)		ごはん	卵ロール ハンサンスー 厚揚げの中華煮込み 冷凍みかん	ごはん 春雨 砂糖 でん粉	ごま油 油	卵ロール 豚肉 厚揚げ	牛乳	人参	キャベツ きゅうり 生姜 大根 干しいたけ もやし みかん	566 23.7	665 26.9	756 29.2
18 (水)		ごはん	ちくわの南部揚げ 磯和え ベーコンとじゃがいもの煮物	ごはん 小麦粉 こんにやく じゃが芋 砂糖	油 ごま	竹輪 ベーコン	牛乳 のり	チンゲンサイ 人参	白菜 玉ねぎ	466 16.7	546 18.2	626 19.8
19 (木)		ごはん	とやまのえこま入りガオライス ゆでブロッコリー コーンスープ ポケットチーズ	ごはん 砂糖	油	鶏肉 大豆	牛乳 チーズ	ピーマン ブロッコリー 人参	にんにく 玉ねぎ 茄子 レモン えごまの葉 白菜 どうもろこし	451 21.9	534 24.0	616 26.4
20 (金)		ごはん	魚のかば焼き 梅肉和え 沢煮椀	ごはん でん粉 砂糖	油	ふくらぎ うす揚げ	牛乳	小松菜 人参	キャベツ 梅肉 ゆかり 大根 干しいたけ	510 21.8	622 25.4	701 27.0
23 (月)	秋分の日 振替休日											
24 (火)		ごはん	わかさぎのフリッター グリーンアスパラのごまだれ 野菜のスープ煮	ごはん 砂糖 じゃが芋	油 ごま	ベーコン	牛乳 わかさぎフリッター	グリーンアスパラガス 人参	白菜 玉ねぎ キャベツ	458 16.9	543 18.8	630 20.8
25 (水)		ごはん	厚焼き卵 香味和え 肉豆腐	ごはん 砂糖 こんにやく	ごま油	厚焼き卵 豚肉 木綿豆腐	牛乳	にら 人参	もやし ねぎ 生姜 玉ねぎ 白菜 しめじ	478 22.9	579 26.5	662 28.4
26 (木)		ごはん	豚肉の香り揚げ いり大豆和え つみれ汁	ごはん でん粉 砂糖	油	豚肉 大豆 つみれ	牛乳	チンゲンサイ 人参	生姜 キャベツ 大根 ごぼう	484 20.1	592 23.7	671 25.2
27 (金)		ごはん	いわしの土佐煮 とろろ昆布和え きつねうどん	ごはん 砂糖 うどん		いわしの土佐煮 うす揚げ 鶏肉	牛乳 とろろ昆布	小松菜	きゅうり 干しいたけ ねぎ	504 21.9	626 26.0	706 28.7
30 (月)		コッパ パン	チーズオムレツ カラフルサラダ マカロニスープ	コッパン マカロニ	コンソリーミドレッシング	チーズオムレツ ウィンナー	牛乳	人参	カリフラワー きゅうり どうもろこし 玉ねぎ	451 18.1	520 20.6	618 23.4

※ 学校給食は心と体の成長を願い、学校教育の一環として実施されています。

※ 学校の行事、食材の入荷の都合等で献立を変更したり、給食を止めたりする場合がありますのでご了承ください。