

実施日	曜	献立名	主な材料とその働き						栄養量			
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1食分 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
8/28	水	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ 塩ナムル マーボー豆腐 	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	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	861	30.8	32.3	2.3
29	木	ごはん 牛乳 カレーライス 福神和え フルーツゼリーミックス	豚肉	牛乳	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ 白菜 福神漬 桃 パインアップル	ごはん じゃが芋 ゼリー 砂糖	油 カレールー	840	24.9	21.2	3.0
30	金	ごはん 牛乳 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	にしんの照り煮 豚肉	牛乳	ブロッコリー 人参 トマト	しめじ 玉ねぎ	ごはん こんにやく じゃが芋 砂糖	油	804	33.8	26.1	2.2
9/2	月	ごはん 牛乳 さばの銀紙焼き はりはり和え 冬瓜スープ 梨	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	ごはん 砂糖		710	27.7	20.0	3.2
3	火	コッペパン 牛乳 チキンナゲット グリーンサラダ かぼちゃポターージュ	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	コッペパン 砂糖 じゃが芋	油 ホワイトルー	874	30.3	35.7	3.7
4	水	ごはん 牛乳 にんじんシューマイ もずくのチャブチエ かきたま汁	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	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま油	759	28.7	26.4	2.9
5	木	ごはん 牛乳 揚げ出し豆腐のごまだれかけ コーンとえ 大和煮	揚げ出し豆腐 鶏肉	牛乳	チンゲンサイ 人参	白菜 とうもろこし 生姜 菊 干しいたけ	ごはん 砂糖 でん粉 こんにやく じゃが芋	油 ごま	778	26.6	25.8	2.3
6	金	ごはん 牛乳 豚キムチ丼 ゆでキャベツ はくさいスープ	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	ごはん 砂糖	油	700	28.7	26.0	3.2
9	月	ごはん 牛乳 ますのから揚げ こぶきいも 親子煮	マス 鶏肉 高野豆腐 卵	牛乳	人参	玉ねぎ	ごはん でん粉 じゃが芋 こんにやく 砂糖	油	894	45.4	29.0	2.5
10	火	コッペパン 牛乳 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	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	コッペパン 砂糖 じゃが芋	フレンチドレッシング 油 ホワイトルー	861	34.6	31.8	4.5
11	水	菜めし 牛乳 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 	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	菜めし 砂糖 白玉団子 月見ゼリー	ごま	803	28.7	22.2	4.1
12	木	ごはん 牛乳 小籠包 チンゲンサイひたし 回鍋肉	小籠包 豚肉	牛乳	チンゲンサイ 人参 ビーマン	もやし にんにく 玉ねぎ キャベツ 菊	ごはん	油	772	28.5	27.2	2.0
13	金	ごはん 牛乳 鶏肉とレバーのあまからめ そえ野菜 炊き合わせ	豚レバー 鶏肉 さつま揚げ がんもどき	牛乳	ブロッコリー 人参	生姜 キャベツ 大根	ごはん 米粉 砂糖 こんにやく じゃが芋	油	811	34.3	22.3	3.0
16	月	敬老の日 										
17	火	ごはん 牛乳 魚のかば焼き 梅肉和え 沢煮鮎	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	ごはん でん粉 砂糖	油	823	31.3	31.1	2.5
18	水	ごはん 牛乳 卵ロール パンサンスー 厚揚げの中華煮込み 冷凍みかん	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	ごはん 春雨 砂糖 でん粉	ごま油 油	875	33.8	26.9	3.0
19	木	体育大会（弁当持参） 										
20	金	体育大会予備日（弁当持参）										
21	土	統一学校公開日（弁当持参）										
23	月	振替休日 										
24	火	振替休業日 										
25	水	ごはん 牛乳 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	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	ごはん 砂糖 じゃが芋	油 ごま	742	24.2	24.6	2.4
26	木	ごはん 牛乳 厚焼き卵 香味和え 肉豆腐	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	ごはん 砂糖 こんにやく	ごま油	774	33.0	25.8	2.6
27	金	ごはん 牛乳 豚肉の香り揚げ いり大豆和え つみれ汁	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	ごはん でん粉 砂糖	油	774	29.5	26.9	3.0
30	月	ごはん 牛乳 春巻き 小松菜のごまびたし えびと豆腐のうま煮	春巻き えび 豆腐	牛乳	小松菜 人参	もやし 生姜 にんにく 干しいたけ 白菜 ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	849	24.4	30.5	3.0

