



8・9月 献立表



日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ぱん・めん	献立名	食品名						栄養価(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)		
				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	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 筍 干ししいたけ	777 26.6 25.7
29 (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	694 28.2 25.5
30 (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	804 33.8 26.1
9/2 (月)		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	867 24.9 20.7
3 (火)		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 筍 干ししいたけ ねぎ	862 30.8 32.3
4 (水)		ごはん	さばの銀紙焼き はりはり和え 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 干ししいたけ 冬瓜 ねぎ 生姜 梨	709 27.7 20.1
5 (木)		コッパン	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	875 30.3 35.7
6 (金)		ごはん	にんじんシューマイ もずくのチャブチエ 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	758 28.6 26.5
9 (月)		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 筍	772 28.5 27.2
10 (火)		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 きつまつ揚げ がんもどき	牛乳	ブロッコリー 人参	生姜 キャベツ 大根	812 34.3 22.3
11 (水)		ごはん	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	799 28.6 22.3
12 (木)		コッパン	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	871 34.7 31.4
13 (金)		菜めし	ますのから揚げ こぶさいも 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	903 45.8 29.0
16 (月)	敬老の日									
17 (火)		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	752 23.5 22.1
18 (水)		ごはん	とやまのえこまりガハオライス 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	727 30.6 22.5
19 (木)		ごはん	魚のかば焼き 梅肉和え 沢煮碗	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 干ししいたけ	822 31.2 31.1
20 (金)		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 干ししいたけ もやし みかん	876 33.8 26.9
23 (月)	秋分の日 振替休日									
24 (火)		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	774 33.0 25.8
25 (水)		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	795 29.6 26.2
26 (木)		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 干ししいたけ ねぎ	818 32.0 18.3
27 (金)		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	736 23.6 24.1
30 (月)	統一公開日 振替休業日									

※ 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。