



「はやね・はやあき・あさごはん！」

| 日 | 曜 | 献立 | | 食品の働き | | | エネルギー kcal | たんぱく質 g |
|----|---|-----------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------|
| | | 主食 | おかず | 赤 | 黄 | 緑 | | |
| | | | | 血・肉・骨・歯になる | 熱や力のもとになる | 体の調子をととのえる | | |
| 8月 | 金 | ナン | 牛乳 キーマカレー ブロッコリーサラダ レモンゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく | ナン じゃがいも あぶら ゼリー たまねぎドレッシング | たまねぎ にんじん グリンピース にんにく ブロッコリー キャベツ | — 694 863 | — 25.5 31.8 |
| 26 | 月 | ごはん | 牛乳 にくどんのぐ あつやきたまご ごまあえ | ぎゅうにゅう ぶたにく たまご かまぼこ | ごはん あぶら さとう ごま | しょうが にんにく たまねぎ にんじん いんげん しらたき ほうれんそう キャベツ | — 615 795 | — 28.1 35.0 |
| 29 | 火 | なめし | 牛乳 あつあげのチャオサイ コーンシュウマイ小②中③ れいとうみかん | ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく しゅうまい | ごはん あぶら さとう | キャベツ たまねぎ にんじん しょうが みかん | — 638 838 | — 23.2 28.9 |
| 30 | 水 | バターロール | 牛乳 ハムチーズピカタ ミネストローネ ごぼうサラダ | ぎゅうにゅう ハムチーズピカタ ベーコン ひじき | パン じゃがいも あぶら さとう こめこマカロニ ごま ごまドレッシング | にんじん たまねぎ キャベツ セロリ にんにく トマト ごぼう れんこん いんげん | — 660 879 | — 21.2 27.2 |
| 9月 | 木 | ごはん | 牛乳 わかどりしょうゆかおりあげ小①中② とんじる おかかあえ | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ かつおぶし | ごはん さといも あぶら | にんじん ごぼう ねぎ キャベツ ほうれんそう | — 642 826 | — 26.7 32.8 |
| 1 | 金 | コッペ バターロール | 牛乳 スパゲッティナポリタン グリーンサラダ ヨーグルト | ぎゅうにゅう ウインナー ヨーグルト | パン スパゲッティ オリーブオイル イタリアンドレッシング | にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり ブロッコリー えだまめ | 559 668 859 | 20.1 23.7 29.1 |
| 2 | 月 | ごはん | 牛乳 さばのスタミナやき なすのみそしる しおこんぶあえ | ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ わかめ こんぶ | ごはん ごまあぶら | にんじん たまねぎ なす キャベツ こまつな | 477 649 837 | 19.5 26.8 32.8 |
| 5 | 火 | ごはん | 牛乳 マーボー豆腐 あげぎょうざ幼小②中③ チョレギサラダ | ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ぎょうざ(とりにく) わかめ のり | ごはん あぶら ごまあぶら かたくりこ ごま しおドレッシング | たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ いら しょうが にんにく キャベツ | 528 653 876 | 19.0 23.8 30.0 |
| 6 | 水 | フラワーロール | 牛乳 ウインナーのケチャップソース とうにゅうしろはなまめのポタージュ おんやさいサラダ | ぎゅうにゅう ウインナー しろはなまめ ベーコン とうにゅう | パン さとう マーガリン あぶら コーンスターチ たまねぎドレッシング | たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう | 513 681 871 | 19.8 24.6 30.5 |
| 7 | 木 | そぼろごはん | 牛乳 おつきみじる アジフリッター幼①小②中③ じゅうごやゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく なると あじ | ごはん あぶら さとう しらたま ゼリー | しょうが ごぼう にんじん グリンピース しめじ ねぎ しいたけ こまつな | 550 687 896 | 22.2 27.4 35.0 |
| 8 | 金 | じごなうどん | 牛乳 おかめうどんのしる いかの天ぷら ゆかりあえ | ぎゅうにゅう とりにく いか あぶらあげ かまぼこ | うどん あぶら | にんじん ほうれんそう たけのこ しいたけ キャベツ こまつな もやし ゆかりこ(しそ) | 566 621 771 | 23.2 26.1 32.2 |
| 9 | 月 | わかめごはん | 牛乳 しろみぎかなのあまずあんかけ さつまいもじる たくあんあえ | ぎゅうにゅう メルルーサ あぶらあげ | わかめごはん さとう あぶら かたくりこ さつまいも ごま | だいこん ごぼう ねぎ にんじん しめじ だいこんづけ ほうれんそう もやし | 510 646 — | 20.9 26.1 — |
| 12 | 火 | ごはん | 牛乳 ビビンバのぐ さいのくににらまんじゅう幼①小中② はるさめスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく にらまんじゅう とりにく | ごはん ごまあぶら さとう ごま はるさめ | にんにく しょうが にんじん たまねぎ ほうれんそう だいずもやし だいこん ねぎ はくさいキムチづけ チンゲンサイ | 457 612 786 | 19.6 26.9 32.4 |
| 13 | 水 | しょくパン レモンハニー | 牛乳 ハンバーグデミソース コーンポテト ABCスープ | ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン | パン レモンハニー さとう じゃがいも マカロニ | たまねぎ セロリ とうもろこし にんじん キャベツ | 513 643 804 | 19.6 23.2 28.6 |
| 14 | 木 | ごはん | 牛乳 チキンカレー あわせるゼリー(ぶどうゼリー) ふくじんづけ | ぎゅうにゅう とりにく | ごはん じゃがいも あぶら ゼリー | たまねぎ にんじん グリンピース にんにく もも みかん パイン ふくじんづけ | 520 667 869 | 16.9 21.4 26.4 |
| 15 | 金 | ツイストパン | 牛乳 ポークビーンズ ほうれんそうのソテー アンサンブルエッグ | ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず チーズ たまご | パン じゃがいも あぶら さとう | にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマト ほうれんそう とうもろこし | 539 688 870 | 22.9 27.7 34.1 |
| 16 | 火 | チャーハン | 牛乳 カツオカツ ちゅうかコーンスープ フルーツあんじん | ぎゅうにゅう ぶたにく えび カツオ とりにく | ごはん あぶら かたくりこ フルーツあんじん | にんじん しょうが チンゲンサイ ねぎ にんにく とうもろこし | 537 653 829 | 21.9 27.2 33.5 |
| 20 | 水 | はちみつパン | 牛乳 クラムチャウダー ゆでやさしいサラダ チキンナゲット幼①小②中③ | ぎゅうにゅう あさり ベーコン とりにく | パン じゃがいも あぶら こむぎこ パター イタリアンドレッシング | たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム ほうれんそう | 485 666 859 | 18.4 24.9 31.2 |
| 21 | 木 | ごはん | 牛乳 やさいのきつねに なっとう ごまあえ | ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく なっとう | ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま | いんげん にんじん こんにやく ほうれんそう キャベツ | 523 655 856 | 24.1 29.0 36.8 |
| 22 | 月 | ごはん | 牛乳 ぶたキムチ すりみチーズロール だいずもやしのナムル | ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ すりみチーズロール | ごはん あぶら さとう ナムルドレッシング | しょうが にんにく キャベツ はくさいキムチづけ だいずもやし にら にんじん こまつな | — 621 814 | — 27.2 34.0 |
| 26 | 火 | ごはん | 牛乳 じゃがいものそぼろに さんまのみぞれに いそかあえ | ぎゅうにゅう とりにく のり さんま | ごはん じゃがいも さとう あぶら かたくりこ | たまねぎ にんじん もやし グリンピース ほうれんそう | 556 665 866 | 21.9 25.3 31.5 |
| 27 | 水 | こどもパン | 牛乳 ハムカツ ちゅうのうソース コンソメスープ カリフラワーサラダ | ぎゅうにゅう ハム ベーコン | パン じゃがいも あぶら コーンクリーミードレッシング | たまねぎ にんじん キャベツ カリフラワー とうもろこし | 555 693 865 | 19.7 23.4 28.3 |
| 28 | 木 | くりごはん | 牛乳 とりにくのからあげ幼小②中③ やさいのみそしる わなしゼリー | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ | ちやめし くり あぶら ゼリー | しめじ だいこん こまつな にんじん ねぎ | 537 688 883 | 22.9 28.3 35.9 |
| 29 | 金 | ホットちゅうかめん | 牛乳 しせんふうみそラーメンのスープ はるまき ちゅうかサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく はるまき(ぶたにく) | ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ちゅうかドレッシング | キャベツ もやし にんじん ねぎ にら にんにく しょうが こまつな | 645 711 — | 23.4 26.9 — |
| 30 | | | | | | | | |

◇材料の入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合もあります。ご了承下さい。
◇給食に関する行事、欠食等については各校のおたよりで確認をお願い致します。

