

日	曜	主 食	牛乳	おかず	ち にく ほね は 血や肉、骨や歯に なる食品（赤）	ねつ ちから 熱や力のもとに なる食品（黄）	からだの調子を ととの しょうひん みどり 整える食品（緑）	1人分 - kcal	タンパク質 g
8月27	火	わかめごはん	牛乳	ジャーチャン豆腐 春雨サラダ ももゼリー	牛乳 豚肉 厚揚げ	ごはん かたくり粉 油 はるさめ 砂糖 ごま油 ももゼリー	しょうが にんにく にんじん しいたけ ねぎ ピーマン きゃべつ 緑豆もやし	836	31.4
28	水	バターロール	牛乳	オムレツ ごぼうサラダ ミネストローネ	牛乳 オムレツ 鶏肉 ひじき ちくわ	パン ごま マカロニ ごまドレッシング 油 砂糖	ごぼう きゅうり にんじん じゃがいも 玉ねぎ きゃべつ にんにく	824	31.1
29	木	ごはん	牛乳	豚キムチ 白身魚のフリッター② 大豆もやしのナムル	牛乳 豚肉 厚揚げ 白身魚	ごはん 油 砂糖 ごま油 ごま	しょうが にんにく にんじん 白菜キムチ きゃべつ ニラ 大豆もやし 緑豆もやし 小松菜	851	32.2
30	金	ナン	牛乳	キーマカレー グリルウインナー 温野菜サラダ	牛乳 豚肉 大豆 ウインナー	ナン 油 カレールー 玉葱ドレッシング	じゃがいも 玉ねぎ にんじん 枝豆 しょうが にんにく ブロッコリー きゃべつ	839	38.4
9月2	月	ごはん	牛乳	いわしのみぞれ煮 たくあん和え 豚汁	牛乳 いわし 豚肉 豆腐 油揚げ	ごはん ごま 油	千切り大根漬け ほうれん草 緑豆もやし にんじん ねぎ じゃがいも 大根	818	32.2
3	火	ごはん	牛乳	白ゴマつくね② 五目きんぴら かきたま汁	牛乳 つくね（鶏肉） 鶏肉 たまご 豆腐 ちくわ こんにゃく	ごはん 砂糖 かたくり粉 油	にんじん ごぼう れんこん 玉ねぎ 小松菜	806	32.5
4	水	ツイストパン	牛乳	ポークビーンズ ほうれん草のソテー ヨーグルト	牛乳 大豆 豚肉 ヨーグルト	パン 砂糖 油	じゃがいも 玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく ほうれん草 とうもろこし	817	32.3
5	木	ごはん	牛乳	じゃがいものきつね煮 すり身チーズロール 塩昆布和え	牛乳 こんにゃく 油揚げ 鶏肉 塩昆布 すり身チーズロール	ごはん 砂糖 油	じゃがいも にんじん きゃべつ 小松菜 さやいんげん	816	31.5
6	金	フラワーロール	牛乳	チキンナゲット② グリーンサラダ コーンクリームスープ	牛乳 チキンナゲット（鶏肉） 鶏肉	パン 砂糖 油 薄力粉 バター	ブロッコリー きゃべつ 枝豆 とうもろこし 玉ねぎ	841	32.2
9	月	ごはん	牛乳	ビビンバの具 わかさぎフリッター② 春雨スープ	牛乳 豚肉 わかさぎ 鶏肉	ごはん 砂糖 ごま油 油 はるさめ	しょうが にんにく にんじん 大豆もやし ほうれん草 切干大根 白菜キムチ 小松菜 玉ねぎ	824	28.5
10	火	ごはん	牛乳	豆腐のうま煮 彩の国ニラまんじゅう② チョレギサラダ	牛乳 豆腐 豚肉 ニラまんじゅう（豚肉） わかめ	ごはん 油 ごま油 かたくり粉 塩中華ドレッシング	玉ねぎ にんじん きゃべつ しいたけ きくらげ にんにく しょうが	809	34.8
11	水	子どもパン	牛乳	デミグラスハンバーグ ひじきとちくわのサラダ コンソメスープ	牛乳 ハンバーグ（豚肉） 鶏肉 ひじき ちくわ	パン 砂糖 油 ごまドレッシング	とうもろこし 玉ねぎ にんじん ブロッコリー にんじん じゃがいも	812	35.6
12	木	ごはん	牛乳	厚揚げのチャオサイ コーン焼売② 中華サラダ	牛乳 厚揚げ 豚肉 コーン焼売（豚肉）	ごはん 砂糖 油 ごま油	きゃべつ 玉ねぎ にんじん 緑豆もやし 小松菜	828	31.1
13	金	地粉うどん	牛乳	肉うどんの汁 いかの天ぷら ゆかり和え	牛乳 豚肉 なんと いか	うどん 油	にんじん 小松菜 玉ねぎ ねぎ しいたけ しょうが ほうれん草 きゃべつ 緑豆もやし	867	32.6
17	火	キムタクごはん	牛乳	カツオフライ お月見汁 十五夜ゼリー	牛乳 豚肉 カツオ なんと	ごはん ごま 油 砂糖 白玉もち 十五夜ゼリー	にんじん 白菜キムチ 千切り大根漬け しめじ ねぎ 小松菜	855	30.8
18	水	はちみつパン	牛乳	かぼちゃひき肉フライ ブロッコリーの3色サラダ ABCスープ	牛乳 かぼちゃひき肉フライ ベーコン	パン 油 マカロニ コーンクリームドレッシング	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし 玉ねぎ にんじん きゃべつ	821	25.3
19	木	ごはん	牛乳	チキンカレー フルーツミックスゼリー（ぶどう） ベビーチーズ	牛乳 鶏肉 チーズ	ごはん 油 カレールー	じゃがいも たまねぎ にんじん みかん パイン もも ナタデココ	879	30.5
20	金	コッペパン	牛乳	ミートソースペンネ アンサンブルエッグ キャベツサラダ	牛乳 豚肉 アンサンブルエッグ	パン ペンネ 油 砂糖	玉ねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム きゃべつ	858	33.5
24	火	ごはん	牛乳	じゃがいものそぼろ煮 彩の国 納豆 ほうれん草のごま和え	牛乳 鶏肉 納豆	ごはん 油 砂糖 ごま	じゃがいも 玉ねぎ にんじん インゲン ほうれん草 きゃべつ	804	30.1
25	水	食パン	牛乳	たれ付き肉だんご② 温野菜サラダ クラムチャウダー	牛乳 あさり ベーコン たれ付き肉だんご	パン 油 薄力粉 バター イタリアンドレッシング	きゃべつ にんじん ブロッコリー じゃがいも 玉ねぎ	827	28.7
26	木	栗ごはん	牛乳	白身魚のチリソースかけ 野菜椀 ラフランスゼリー	牛乳 白身魚（たら） 厚揚げ	ごはん 砂糖 かたくり粉 ラフランスゼリー	しょうが にんにく 大根 じゃがいも にんじん 玉ねぎ	802	29.9
30	月	ごはん	牛乳	とりにくのから揚げ 幼小②中③ 磯香和え さつま汁	牛乳 鶏肉 のり 油揚げ	ごはん 油	きゃべつ ほうれん草 にんじん さつまいも だいこん ごぼう ねぎ しめじ	871	28.4

◆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があります。
◆給食に関する行事については、各学校のおたよりで確認してください。

