

# 8~9月分予定献立表

日(曜)	献立名			主な食品			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質(g)		
	主食	牛乳	おかず	赤のたべもの 主に血や肉となる	黄色のたべもの 主に熱や力となる食品	緑のたべもの 主に体の調子を整える			
8月 29(月)	<b>もしもの時に備えて「防災給食」</b>			牛乳	みそ	米 油	ビスケット	にんじん だいこん しめじ たけのこ	621
	アルファ化米 炊込ごはん	豚汁 災害用ビスケット	ふた肉 豆腐	砂糖	さつまいも	こんにゃく	ごぼう ねぎ しいたけ なめこ	きくらげ わらび	19.7
8月 30(火)	麦ごはん	四川風麻婆豆腐 春雨サラダ	牛乳	まめミンチ	米	片栗粉 ごま油	にんじん にんにく ねぎ きゅうり	593	
			ふた肉 豆腐	はるさめ ごま	にら しょうが たけのこ もやし	にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ	24.7		
8月 31(水)	わかめじゃこ ごはん	肉じゃが もやしのカレー炒め 冷凍みかん	牛乳	とり肉	米	しらたき 油	にんじん もやし みかん	695	
			ふた肉 生揚げ	わかめ ちりめんじゃこ	麦	砂糖	さやいんげん	たまねぎ	26.6
1(木)	ピビンパ丼 (麦ごはん)	夏野菜のからあげ わかめスープ	牛乳	わかめ	米	砂糖 油	にんじん だいこん えのきだけ	632	
			ふた肉 とり肉		麦	小麦粉 ごま油	こまつな にんにく しいたけ にがうり	かぼちゃ しょうが もやし	25.9
2(金)	子どもパン	豆乳クリームシチュー 海そうサラダ	牛乳	とり肉	こどもパン	砂糖 ごま油	にんじん マッシュルーム	593	
			海そう 豆乳	白いんげん豆	ごま	じゃがいも	きゅうり グリンピース	たまねぎ だいこん	21.2
5(月)	麦ごはん	さわらの カレーしょうゆ焼き 豆乳入りみそ汁 ごまあえ	牛乳	豆腐	米	砂糖	こまつな ねぎ	621	
			サワラ とり肉	豆乳 みそ	麦	油	にんじん キャベツ	だいこん もやし	28.3
6(火)	チャーハン	肉まん やき豚 春雨スープ	牛乳	肉まん	米	ごま油	にんじん こまつな もやし	651	
			やき豚 卵	とり肉	はるさめ 油	にら	ピーマン たまねぎ とうもろこし	24.4	
7(水)	<b>十五夜(9/10)「お月見給食」</b>			牛乳		米 麦	白玉もち 油	にんじん だいこん	683
	さんまの蒲焼丼 (麦ごはん)	月見団子汁 十五夜デザート	さんま とり肉	さといも	片栗粉 砂糖	オレンジとぶどうのゼリー	こまつな	22.1	
8(木)	麦ごはん ごま塩	海鮮豆腐 米こめサラダ	牛乳	えび	米	片栗粉 ごま油	にんじん しいたけ きゅうり	646	
			わかめ 豆腐	あさり ふた肉	麦	ごま 米粉めん	はくさい キャベツ さやいんげん	しょうが とうもろこし	30.5
9(金)	<b>重陽の節句</b>			牛乳	卵	地粉うどん	にんじん キャベツ	596	
	卵とじうどん (地粉うどん)	焼きいも 菊花あえ	わかめ とり肉	砂糖	さつまいも	片栗粉	こまつな もやし	21.7	
12(月)	スパゲティ ミートピーズ	目玉焼き コーンサラダ	牛乳	ふた肉 卵	スパゲティ	砂糖	にんじん にんにく とうもろこし	600	
			だいす みそ	まめミンチ	油	たまねぎ キャベツ たまねぎ	しょうが きゅうり	28.8	
13(火)	カレーピラフ	ABCスープ マスカットゼリー	牛乳		米	油	にんじん マッシュルーム	568	
			とり肉 ベーコン		マカロニ	バター	こまつな とうもろこし	たまねぎ キャベツ セロリー	17.7
14(水)	中華丼 (麦ごはん)	青のりポテト もやしのナムル	牛乳	いか	米	じゃがいも	にんじん たまねぎ きくらげ にんにく	675	
			あおのり ふた肉	えび	麦	油	キャベツ もやし しょうが	たけのこ こまつな チンゲンサイ	25.0
15(木)	麦ごはん	生揚げと ふた肉のみそ煮 塩こんぶあえ	牛乳	みそ	米	片栗粉 ごま	にんじん たけのこ きゅうり	638	
			生揚げ ふた肉	塩こんぶ	麦	油	ピーマン ねぎ キャベツ	たまねぎ しょうが だいこん	27.5
16(金)	麦ごはん	かつおの南蛮風 うずしお汁 土佐酢あえ	牛乳	なると	米	そうめん 米粉	だいこん たまねぎ さやえんどう	639	
			わかめ かつお	豆腐	麦	片栗粉	にんじん しょうが もやし	キャベツ きゅうり ねぎ	26.7
20(火)	ごま揚げパン	野菜スープ きのこのマリネ	牛乳		コッパン	油	にんじん たまねぎ エリンギ	544	
			ひよこ豆 ほたて貝柱		砂糖	ごま	キャベツ にんにく ほうれんそう	ピーマン しめじ レモン	18.5
21(水)	麦ごはん	タッカルピ 茗わかめのチョナムル	牛乳		米	片栗粉 ごま油	にんじん にんにく キャベツ ねぎ	630	
			わかめ とり肉		麦	油	にら たまねぎ えのきだけ	しょうが もやし はくさいキムチ	26.6
22(木)	みそカツ丼 (麦ごはん)	冬瓜スープ	牛乳	みそ	米	はるさめ 小麦粉	にんじん もやし	628	
			ふた肉 とり肉		麦	片栗粉 パン粉	ほうれんそう	とうがん	22.6
26(月)	はちみつレモン トースト	チキンピーズ こんにゃくサラダ	牛乳		食パン	じゃがいも	にんじん たまねぎ とうもろこし	599	
			とり肉 だいす		はちみつ	バター	にら だいこん トマトジュース	にんにく きゅうり	24.4
27(火)	マーボーラーメン (中華めん)	大豆と小魚のからあげ なし	牛乳	豆腐	中華めん	黒砂糖	にんじん にんにく	676	
			昆布 煮干し	ふた肉 だいす	砂糖	油	ねぎ なし	しょうが	32.5
28(水)	ターメリック ライス	豆入りストロガノフ フレンチサラダ	牛乳	ふた肉	米	バター	にんじん マッシュルーム	671	
			生クリーム だいす		麦	油	にんにく キャベツ	たまねぎ きゅうり なつみかん	23.4
29(木)	秋のかおりご飯	きびなごカリカリフライ 呉汁	牛乳	とり肉	米	油	にんじん ねぎ	644	
			きびなご 油揚げ	だいす	もち米	こんにゃく	しめじ	だいこん	25.2
30(金)	麦ごはん 鉄火みそ	じゃがいものそぼろ煮 小松菜と わかめのサラダ	牛乳	みそ	米	じゃがいも 油	にんじん しょうが とうもろこし	674	
			わかめ だいす	とり肉	麦	砂糖	ごま油	たまねぎ さやいんげん	26.4

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。  
・下記の日程は、学年の行事等により給食がありません。  
3年生…9/7(水)