8月、9月分　学校給食献立表

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価
			（赤）おもに体をつくるもとになる		（緑）おもに体の調子を整えるもとになる		（黄）おもにエネルギーのもとになる		小学校（中）
			おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	エネルギー（kcal）
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	たんぱく質（g）
8/31	月	ミルクパン					パン		572
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		スパゲティミートソース	ぎゅうにく・だいず		トマト・にんじん・ピーマン	たまねぎ・にんにく	スパゲッティ	あぶら	
		ツナサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ・きゅうり・たまねぎ	さとう	あぶら	24.8
9/1	火	チキンカレー	とりにく	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが	こめ・むぎ・じゃがいも	あぶら	581
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		なしいりサラダ				キャベツ・きゅうり・なし	さとう	あぶら	
									20.4
2	水	セルフドッグ（チリコンカン）	だいず・ぶたにく・レバー		にんじん	たまねぎ・にんにく	パン・さとう	あぶら	553
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		やさいのスープに	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ・しめじ	じゃがいも	あぶら	
		みかんゼリー					みかんゼリー		24.0
3	木	ごはん					こめ		602
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		こもくうどん	とりにく・あぶらあげ・かまぼこ・かつおぶし（だし）	わかめ・こんぶ（だし）	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	うどん		
		ごまネーズあえ			にんじん	キャベツ・もやし・きゅうり		ごま・ノンエッグマヨネーズ	
		のりのつくだに		のりつくだに					22.4
4	金	ぶちまるむぎごはん					こめ・むぎ		557
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		しおにくじゃが	ぶたにく・ちぎりあげ・こうやどうふ		にんじん	たまねぎ・いんげん・にんにく	じゃがいも・こんにゃく・さとう	あぶら	
		きりぼしだいこんのそくせきづけ		サラダこんぶ	にんじん	きゅうり・きりぼしだいこん	さとう		
		ふりかけ		のり・あおのり				ごま	20.3
7	月	コッペパン					パン		608
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		スパイシーやきそば	ぶたにく・かまぼこ		にんじん・ピーマン・ねぎ	もやし・キャベツ・玉ねぎ・にんにく	スパゲッティ	あぶら	
		こいわしフライ		こいわし			パンこ	あぶら	
		フルーツミックス				パイン・おうとう	カクテルゼリー		26.5
8	火	ぶたキムチどん	ぶたにく		にんじん・にら	たまねぎ・キャベツ・キムチ	こめ・むぎ・さとう	ごまあぶら	563
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		もやしのナムル		しらすぼし	こまつな	もやし	さとう	あぶら・ごま・ごまあぶら	
		うずらたまごとわかめのスープ	うずらたまご・とうふ・かまぼこ・かつおぶし（だし）	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ			23.7
9	水	セルフツナサンド	ツナ		にんじん	キャベツ・きゅうり	パン	ノンエッグマヨネーズ	561
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		こめこのクリームスープ	ベーコン・いんげんまめ	チーズ・ぎゅうにゅう	かぼちゃ・にんじん	たまねぎ	じゃがいも・こめこ	バター・あぶら	
		ミックスナッツ						アーモンド・カシューナッツ	22.0
10	木	ごはん					こめ		604
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		さんまのかんろに	さんま						
		ゆかりあえ			にんじん・ゆかり	キャベツ・きゅうり			
		ぶたじる	とうふ・ぶたにく・みそ	いりこ（だし）	にんじん・ねぎ	だいこん・ごぼう・しょうが	じゃがいも・こんにゃく	あぶら	23.5
11	金	げいぱん	とりにく・たまご		にんじん・ねぎ	たくあんづけ・しいたけ	こめ・むぎ・さとう	あぶら	565
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		くきわかめのごまずあえ		くきわかめ		もやし・キャベツ	さとう	ごま	
		ムース					ムース		20.6
14	月	コッペパン					パン		583
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		さかなのケチャップソース	たら			たまねぎ・しめじ	でんぷん・じゃがいも・さとう	あぶら	
		ラビオリスープ	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ	ラビオリ	あぶら	
		ぶどう				ぶどう			23.0
15	火	なんかんあげどん	とりにく・たまご・あぶらあげ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	こめ・むぎ・さとう・でんぷん	あぶら	559
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		もやしのごまずあえ		しらすぼし		もやし・キャベツ・きゅうり	さとう	あぶら・ごま	
		ふしそうめんじる	かまぼこ・かつおぶし（だし）	こんぶ（だし）	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・しいたけ	そうめん		21.8
16	水	ミルクパン					パン		570
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		にくだんごスープ	ミートボール		にんじん・ねぎ	もやし・キャベツ・たまねぎ・さくらんぼ		ごまあぶら	
		れんこんサラダ	チキンフレーク		こまつな	れんこん・コーン	さとう	ごま・あぶら	
		かくチーズ		チーズ					27.4
17	木	ごはん					こm		639
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		さばのソースに	さば			しょうが	さとう		
		たくあんのあえもの				キャベツ・きゅうり・たくあんづけ		ごま	
		とうふとわかめのみそしる	とうふ・あぶらあげ・みそ	わかめ・いりこ（だし）	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			26.2
18	金	ぶちまるむぎごはん					こめ・むぎ		574
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		ぶたにくとなすのみそいため	ぶたにく・こうやどうふ・みそ		ピーマン	たまねぎ・なす・しょうが	さとう	あぶら	
		はるさめじる	かまぼこ・かつおぶし（だし）	こんぶ（だし）	チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・しいたけ	はるさめ		
		だいずといりこのかおりあえ	だいず	いりこ・あおのり			さとう		24.6
24	木	ハヤシライス	ぎゅうにく・ぶたにく	チーズ	トマト・にんじん	たまねぎ・しめじ・しょうが・にんにく	こめ・じゃがいも	あぶら	603
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		ビーンズサラダ	だいず・いんげんまめ・ツナ		にんじん	キャベツ	さとう	あぶら	
									21.6
25	金	ぶちまるむぎごはん					こめ・むぎ		659
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		さかなのこうみソース	ホキ		ねぎ	しょうが・にんにく	こむぎこ・さとう	あぶら・ごまあぶら	
		キャベツのみそ汁	あつあげ・みそ	いりこ（だし）	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・えのきたけ			
		つきみだんご	きなこ				しらたまもち・さとう		23.0
28	月	まるパン（カット）					パン		558
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		ホキフライ	ホキ				パンこ こむぎこ	あぶら	
		コールスロー			にんじん	キャベツ・コーン		あぶら	
		ベーコンスープ	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも	あぶら	22.3
29	火	むぎごはん					こめ・むぎ		606
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		カレーどうふ	とうふ・ぶたにく		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ・しょうが・にんにく		あぶら	
		ちゅうかサラダ		かいそうめん	にんじん	キャベツ・コーン	さとう	ごま・ごまあぶら	
		あじつけのり		いっしょくあじつけのり					24.6
30	水	ミルクパン					パン		627
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		ウインナーとしろいんげんまめのパスタ	ウィンナー・いんげんまめ	チーズ	にんじん・トマト	たまねぎ・しめじ・にんにく	マカロニ・さとう	あぶら	
		ナッツいりどうがんのサラダ			にんじん	とうがん・きゅうり・コーン	さとう	カシューナッツ・ごまあぶら	24.3

※　都合により、献立が変更する場合があります。