



日	曜	主 食	牛乳	お か す	ち にく ほね は 血や肉、骨や歯に なる食品（赤）	なつ 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	卵の質 g
8月 26	火	ごはん	牛乳	みそだれチキンカツ こまつなあえ とんじる ヨーグルト	牛乳 チキンカツ ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ ヨーグルト	ごはん あぶら さとう こまあぶら じゃがいも	こまつな きゃべつ とうもろこし にんじん ごぼう ねぎ	641	23.7
27	水	ナン	牛乳	キーマカレー ウインナーケチャップ ブロッコリーサラダ	牛乳 ぶたにく だいず ウインナー	ナン じゃがいも あぶら カレールウ さとう イタリアンドレッシング	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ブロッコリー きゃべつ	671	31.5
28	木	ごはん	牛乳	ぶたキムチ ポークしゅうまい② はるさめサラダ	牛乳 ぶたにく あつあげ しゅうまい（ぶたにく）	ごはん あぶら さとう はるさめ こまあぶら	しょうが にんにく 白菜キムチ 大豆もやし きゃべつ ニラ 人参 りょくとうもやし	652	27.5
29	金	あつぎりしょくパン ☆チョコパテ	牛乳	コーンシチュー しろみさかなのフリッター② オニオンサラダ	牛乳 しろみさかな とりにく	パン チョコレート あぶら たまねぎドレッシング じゃがいも シチュールウ コーンスターチ	きゃべつ たまねぎ にんじん とうもろこし ブロッコリー	692	27.0
9月 1	月	ごはん	牛乳	とりにくのからあげ② たくあんあえ さつまいものみそしる	牛乳 とりにく あぶらあげ	ごはん あぶら こま さつまいも	せんざりだいこんづけ にんじん りょくとうもやし ほうれんそう だいこん ごぼう たまねぎ	632	22.0
2	火	ごはん ☆のりふりかけ	牛乳	にくじゃが ごぼうサラダ わなしゼリー	牛乳 のり ぶたにく	ごはん じゃがいも あぶら さとう こま ごまドレッシング わなしゼリー	にんじん しらだき いんげん ごぼう きゅうり たまねぎ レンコン とうもろこし	622	25.3
3	水	コッペパン	牛乳	ナポリタンスパゲッティ ハムチーズピカタ イタリアンサラダ	牛乳 ぶたにく ハム チーズ	パン スパゲティ あぶら イタリアンドレッシング	にんじん たまねぎ マッシュルーム あおピーマン トマト ブロッコリー きゃべつ とうもろこし	659	26.1
4	木	ごはん	牛乳	しろみさかなのねぎしおレモンソースかけ わふうサラダ かきたまじる	牛乳 タラ とりにく とうふ たまご	ごはん あぶら こま さとう かたくりこ わふうドレッシング	ねぎ にんにく レモン りょくとうもやし にんじん こまつな たまねぎ ほうれんそう	608	27.1
5	金	はちみつパン	牛乳	ハムカツ ☆ちゅうのうバックソース もやしのちゅうかサラダ はるさめスープ	牛乳 ハム とりにく	パン あぶら こま ちゅうかドレッシング はるさめ こまあぶら	こまつな りょくとうもやし にんじん たまねぎ ほうれんそう	609	23.4
8	月	ごはん	牛乳	ハヤシライス フルーツミックスゼリー チーズ	牛乳 ぶたにく チーズ	ごはん じゃがいも ハヤシフレーク ぶどうゼリー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん みかん パイン もも ナタデココ	675	21.1
9	火	ごはん	牛乳	ビビンバのぐ あげぎょうざ② フォーのスープ	牛乳 ぶたにく ぎょうざ とりにく	ごはん こまあぶら さとう こめこめん	にんにく しょうが にんじん ほうれんそう はくさいキムチ だいずもやし りょくとうもやし チンゲンサイ きくらげ	615	23.3
10	水	ココアマール しょくパン	牛乳	さつまいもチャウダー チキンナゲット② グリーンサラダ	牛乳 ナゲット ベーコン	パン あぶら さとう さつまいも はくりきこ バター	きゃべつ ブロッコリー えだまめ たまねぎ にんじん	641	23.5
11	木	ごはん	牛乳	じゃがいものそぼろに さいのくになっとう ほうれんそうのごまあえ	牛乳 とりにく なっとう	ごはん じゃがいも さとう あぶら かたくりこ ごま	たまねぎ にんじん いんげん ほうれんそう きゃべつ りょくとうもやし	577	23.4
12	金	じごなうどん	牛乳	にくうどんの汁 ちくわのいそべあげ 1～3年① 4～6年・職員② しおこんぶあえ	牛乳 ぶたにく なると ちくわ しおこんぶ あおのり	うどん はくりきこ あぶら ごまあぶら	にんじん ほうれんそう ねぎ しょうが ほししいたけ きゃべつ こまつな	693	28.8
16	火	ごはん	牛乳	ジャージャーとうふ とんとんまんじゅう② パンパンジーサラダ	牛乳 ぶたにく あつあげ	ごはん あぶら さとう かたくりこ こまあぶら パンパンジードレッシング はるさめ	しょうが にんにく にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ あおピーマン きゃべつ りょくとうもやし	698	30.8
17	水	きなこあげパン	牛乳	ミネストローネ オムレツ コールスローサラダ	牛乳 きなこ ウインナー オムレツ	パン あぶら さとう じゃがいも マカロニ コーンクリームドレッシング	にんじん たまねぎ きゃべつ にんにく トマト とうもろこし セロリ	615	22.4
18	木	わかめごはん	牛乳	しろゴマつくね② ごもくきんぴら こまつなのみそ汁	牛乳 さつまあげ とりにく つくね とうふ あぶらあげ わかめ	ごはん あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	にんじん ごぼう こんにゃく レンコン たまねぎ こまつな	609	24.2
19	金	子どもパン	牛乳	デミグラスソースハンバーグ キャベツサラダ ポテトスープ	牛乳 ハンバーグ とりにく	パン あぶら さとう たまねぎドレッシング じゃがいも	ブロッコリー たまねぎ とうもろこし きゃべつ にんじん	618	26.9
22	月	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 しょうろんほう② だいずもやしのナムル	牛乳 とうふ ぶたにく しょうろんほう	ごはん あぶら さとう こまあぶら かたくりこ かんこくナムルドレッシング	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ にんにく しょうが こまつな だいずもやし りょくとうもやし	662	26.3
24	水	フラワーロール	牛乳	あきのみかくシチュー かぼちゃひきにくフライ ブロッコリーのソテー	牛乳 とりにく ぶたにく	パン あぶら シチュールウ さつまいも	たまねぎ くり にんじん しめじ ブロッコリー とうもろこし	667	23.6
25	木	ごはん	牛乳	ポークカレー チキンカツ こんにゃくサラダ	牛乳 とりにく チキンカツ わかめ	ごはん じゃがいも カレールウ あぶら しおちゅうかドレッシング	たまねぎ にんじん にんにく しょうが きゃべつ とうもろこし こんにゃく	699	24.1
26	金	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメンのスープ はるまき きりほしだいこんのちゅうかさらだ	牛乳 ぶたにく なると はるまき	ちゅうかめん あぶら ちゅうかドレッシング	しょうが にんにく にんじん りょくとうもやし ねぎ ニラ きゃべつ メンマ とうもろこし きりほしだいこん きゅうり	687	26.5
29	月	ごはん	牛乳	とりにくのごまだれソースかけ いそかあえ けんちんじる	牛乳 とりにく のり とうふ あぶらあげ	ごはん かたくりこ あぶら さとう こま こまあぶら さといも	にんにく しょうが ほうれんそう りょくとうもやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	669	26.6
30	火	キムタクごはん	牛乳	サーモンフライ とうふとたまごのはるさめスープ プリン	牛乳 ぶたにく サケ とりにく とうふ たまご わかめ	ごはん あぶら さとう かたくりこ プリン こまあぶら はるさめ	にんじん はくさいキムチ せんざりだいこんづけ たまねぎ	613	27.2

◆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。
◆給食に係る行事については、各学校のおたよりで確認してください。

