

日(曜)	主食	牛乳	おかず	おもな食品とそのほたらぎ			栄養価	
				赤☆体をつくるもとになるもの	黄☆エネルギーのもとになるもの	緑☆体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
8月 28(金)	はくはん		まめいりストロガノフ フルーツポンチ	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	はくまい あぶら デミグラソース ハヤシルウ さとう はちみつレモンゼリー ぶどうゼリー ナタデココ	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト みかん (かん) りんご (かん)	693	22.0
31(月) ○	はくはん		ソイどん さわにわん れいとうみかん	だいず ぶたにく パーコン あぶらあげ ぎゅうにゅう	はくまい あぶら さとう カレールウ こんにゃく でんぶん	ごぼう にんじん だいこん ねぎ みかん	730	33.1
9月 1(火)	コッペパン いちごジャム		まめとウィンナーのトマトに ドレッシングサラダ	ウィンナー ひよこまめ ぎゅうにゅう	コッペパン いちごジャム じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん にんにく トマト マッシュルーム キャベツ きゅうり	601	20.4
2(水) ○	かんこくふう だきこみごはん		さばのしおやき わかめスープ	ぶたにく さば わかめ ぎゅうにゅう	はくまい あぶら こんにゃく さとう ごま	にんじん にんにく もやし だいこん こまつな ねぎ たまねぎ	603	24.6
3(木) ○	はくはん		なまあげのみそに くきわかめのピリからあえ	なまあげ ぶたにく みそ くきわかめ ぎゅうにゅう	はくまい さとう あぶら ごま	にんじん たけのこ たまねぎ しょうが ねぎ ビーマン もやし	633	24.4
4(金) ○	きんぴらごはん		ししゃものななばんづけ すましじる	とりにく あぶらあげ とうふ ししゃも ぎゅうにゅう	はくまい さとう あぶら ごま でんぶん	ごぼう にんじん しいたけ しょうが にんにく ねぎ たまねぎ ほうれんそう	660	27.4
7(月) ○	こどもパン		とりにくとひよこまめのカレーに かいそうサラダ	とりにく ひよこまめ わかめ こんぶ とさかのり ぎゅうにゅう	こどもパン じゃがいも カレールウ さとう あぶら ごま	たまねぎ ビーマン にんにく トマト だいこん きゅうり	645	26.1
8(火) ○	はくはん		チンジャオロースどん こめこめんスープ	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	はくまい あぶら さとう オイスターソース でんぶん こめこめん	ビーマン にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ もやし ほうれんそう しょうが	615	26.7
9(水) ○	わかめごはん		あじフライ とんじる	わかめ あじ ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	はくまい パンこ あぶら でんぶん こんにゃく	だいこん ねぎ ごぼう ほうれんそう にんじん	625	25.4
10(木) ○	はくはん		にくじゃが こますあえ	ぶたにく ぎゅうにゅう	はくまい じゃがいも しらたき さとう ごま あぶら	たまねぎ にんじん いんげん こまつな キャベツ もやし	608	20.8
11(金) ○	チャーハン		あげぎょうざ はるさめスープ	パーコン ぶたにく こむぎたんぱく とうふ とりにく ぎゅうにゅう	はくまい あぶら こむぎこ さとう パンこ はるさめ でんぶん	たまねぎ にんじん ビーマン とうもろこし ほうれんそう キャベツ しょうが えのきだけ しいたけ	607	22.3
14(月) ○	くろパン		とりにくのとうにゅうクリームに ひじきのマリネ	とりにく しろはなまめ とうにゅう ひじき ぎゅうにゅう	くろパン じゃがいも こめこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん しめじ だいこん きゅうり	580	23.1
15(火) ○	かやくごはん		モウカざめのしょうゆやき とうがんじる	とりにく モウカざめ とうふ ぎゅうにゅう	はくまい さとう あぶら こんにゃく	ごぼう にんじん しいたけ しょうが とうがん チンゲンさい ねぎ	576	26.4
16(水) ○	はくはん		チキンカレー こんにゃくサラダ	とりにく わかめ ぎゅうにゅう	はくまい じゃがいも カレールウ あぶら こんにゃく さとう	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが トマト りんご だいこん きゅうり とうもろこし	637	21.9
17(木) ○	はくはん		マーボーなすどうふ ちゅうかあえ	とうふ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	はくまい さとう あぶら でんぶん ごま	なす たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ にんにく しょうが しいたけ もやし こまつな	624	24.3
18(金) ○	はくはん		ぶたキムチどん トックススープ	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	はくまい トック ごま あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ にら ねぎ もやし はくさい りんご	587	21.6
24(木) ○	わふうスパゲッティー		コーンサラダ レモンマフィン	ぶたにく パーコン いか ぎゅうにゅう	スパゲッティー あぶら さとう レモンマフィン (小麦、乳、卵なし)	にんにく たまねぎ にんじん しいたけ しめじ ビーマン とうもろこし キャベツ きゅうり	529	22.5
25(金) ○	にんじんピラフ		ホキのこうそうフライ ビーンズサラダ	ハム ホキ だいずたんぱく ひよこまめ だいず ぎゅうにゅう	はくまい あぶら パンこ こむぎこ でんぶん さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ たまねぎ	549	21.0
29(火) ○	はちみつパン		ポテトのミートソースあえ コールスローサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう	はちみつパン じゃがいも さとう あぶら	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ ビーマン とうもろこし きゅうり	615	22.2
30(水) ○	はくはん		なまあげのあますに はるさめサラダ	なまあげ ぶたにく	はくまい じゃがいも こんにゃく さとう あぶら でんぶん はるさめ ごま	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンさい きゅうり キャベツ	689	23.6

・献立は、学校行事や食材料等の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

・○は、箸を使う日です。忘れずに持ってきてください。