



## 8・9月分学校給食献立表



| 日曜日   |   | 献立名                           | おもなざいりょう                  |                            |                                  | 栄養価<br>1人1日 -kcal<br>たんぱく質g | 家庭で<br>とってほし<br>い食品 |              |
|-------|---|-------------------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------------------|-----------------------------|---------------------|--------------|
|       |   |                               | あかの食品<br>(おもにからだをつくる)     | きいろの食品<br>(おもにエネルギーのもとになる) | みどりの食品<br>(おもにからだのちようしをととのえる)    |                             |                     |              |
| 31    | 月 | ハヤシライス<br>(ごはん ハヤシシチュー)       | ぎゅうにく                     | ごはん                        | たまねぎ にんじん しめじ グリンピース にんにく        | 637                         | 魚介類<br>海藻類          |              |
|       |   | フルーツポンチ                       |                           | あぶら ハヤシルフ                  | みかんかん バインかん ももかん みかんジュース         | 19.3                        |                     |              |
|       |   | ぎゅうにゅう                        | ぎゅうにゅう                    | ぶどうゼリー                     |                                  |                             |                     |              |
| 1     | 火 | たてわりパン                        |                           | パン                         |                                  | 597                         | 種実類<br>小魚類          |              |
|       |   | チリコンカン                        | ぶたにく だいず きんとさまめ だいふくめ     | あぶら さとう                    | にんにく たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム      | 25.0                        |                     |              |
|       |   | むぎとやさいのスープ                    | とりにく                      | おむぎも じゃがいも あぶら             | たまねぎ にんじん どうもろこし こまつな            |                             |                     |              |
|       |   | ぎゅうにゅう なし                     | ぎゅうにゅう                    |                            | なし                               |                             |                     |              |
|       |   | ごはん                           |                           | ごはん                        |                                  | 623                         |                     |              |
|       |   | なすのまーぼーどーふ                    | ぶたにく とうふ だいず あかみそ         | ごまあぶら さとう かたくりこ            | たまねぎ にんじん なす ほししいたけ にら しょうが にんにく | 26.3                        |                     |              |
| 2     | 水 | ナムル                           |                           | ごま ごまあぶら さとう               | こまつな もやし にんじん                    |                             | 卵<br>果物             |              |
|       |   | ぎゅうにゅう                        | ぎゅうにゅう                    |                            |                                  |                             |                     |              |
|       |   | スペインの料理                       |                           |                            |                                  |                             |                     |              |
| 3     | 木 | コッペパン いちごジャム                  |                           | パン いちごジャム                  |                                  | 605                         | きのこ類<br>魚介類         |              |
|       |   | オムレツ                          | オムレツ                      |                            |                                  |                             |                     |              |
|       |   | スペインふうのにんにくスープ                | ベーコン                      | じゃがいも パンこ オリーブ油            | たまねぎ にんじん ほうれんそう トマト パセリ にんにく    | 22.5                        |                     |              |
|       |   | ぎゅうにゅう                        | ぎゅうにゅう                    |                            |                                  |                             |                     |              |
|       |   | くじらの日献立                       |                           |                            |                                  |                             |                     |              |
|       |   | ごはん                           |                           | ごはん                        |                                  | 603                         |                     | いも類<br>緑黄色野菜 |
| 4     | 金 | くじらのたつたあげ                     | くじらのたつたあげ                 | あぶら                        |                                  | 26.3                        |                     |              |
|       |   | なすのみそしる                       | とうふ あぶらあげ むぎみそ            |                            | なす たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ            |                             |                     |              |
|       |   | ぎゅうにゅう                        | ぎゅうにゅう                    |                            |                                  |                             |                     |              |
|       |   | ごはん                           |                           | ごはん                        |                                  | 676                         | 青菜類<br>海藻類          |              |
|       |   | なっとうみそ                        | なっとう ぶたにく あかみそ            | さとう                        | ねぎ                               |                             |                     |              |
|       |   | やさいのうまに                       | とりにく なまあげ                 | じゃがいも こんにやく あぶら さとう        | ごぼう にんじん さやいんげん ほししいたけ           | 25.6                        |                     |              |
|       |   | ぎゅうにゅう                        | ぎゅうにゅう                    |                            | みかん                              |                             |                     |              |
|       |   | コッペパン(小)                      |                           | パン                         |                                  | 601                         |                     | 魚介類<br>種実類   |
|       |   | ミートソーススパゲティ                   | ぶたにく だいずミート               | スパゲティ あぶら                  | マッシュルーム たまねぎ にんじん グリンピース にんにく    | 26.6                        |                     |              |
| 8     | 火 | こまつなサラダ                       | ツナ                        | あぶら さとう                    | こまつな きゅうり キャベツ マイヤーレモンかじゅう       |                             |                     |              |
|       |   | ぎゅうにゅう                        | ぎゅうにゅう                    |                            |                                  |                             |                     |              |
|       |   | ごはん                           |                           | ごはん                        |                                  | 617                         |                     | 果物<br>きのこ類   |
| 9     | 水 | あつやきたまご やさいのごまずあえ             | あつやきたまご チキンハム             | ごま さとう                     | こまつな もやし                         | 23.5                        |                     |              |
|       |   | さつまいものみそしる                    | とうふ あぶらあげ むぎみそ            | さつまいも                      | だいこん にんじん ねぎ                     |                             |                     |              |
|       |   | ぎゅうにゅう                        | ぎゅうにゅう                    |                            |                                  |                             |                     |              |
| 10    | 木 | くどうパン                         |                           | パン くらざとう                   |                                  | 664                         | 豆・豆製<br>品<br>海藻類    |              |
|       |   | アジフライ                         | アジフライ                     | あぶら                        |                                  |                             |                     |              |
|       |   | なつやさいのポトフ                     | ぶたにく チキンウインナー             | じゃがいも                      | にんじん たまねぎ なす スズキニ どうもろこし         | 28.5                        |                     |              |
|       |   | ぎゅうにゅう                        | ぎゅうにゅう                    |                            |                                  |                             |                     |              |
|       |   | わかめごはん                        | わかめ                       | ごはん                        |                                  | 612                         |                     | 果物<br>卵      |
|       |   | じゃがいものそばろに                    | ぶたにく だいずミート なまあげ          | じゃがいも こんにやく あぶら さとう かたくりこ  | しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん            | 22.7                        |                     |              |
| 11    | 金 | しらすとやさいのいためもの                 | しらすばし                     | ごまあぶら                      | こまつな どうもろこし キャベツ                 |                             |                     |              |
|       |   | ぎゅうにゅう                        | ぎゅうにゅう                    |                            |                                  |                             |                     |              |
|       |   | チキンカレーライス<br>(ごはん チキンカレーシチュー) | とりにく しらいんげんめ              | ごはん                        |                                  | 622                         |                     | 魚介類<br>きのこ類  |
| 14    | 月 | かいそうサラダ                       | ツナ わかめ くらわめ こんぶ とさかのり ふのり | じゃがいも バター はくりきこ あぶら        | にんじん たまねぎ グリンピース にんにく すりりんご      | 21.2                        |                     |              |
|       |   | ぎゅうにゅう                        | ぎゅうにゅう                    | ごま さとう ごまあぶら               | キャベツ きゅうり                        |                             |                     |              |
|       |   |                               |                           |                            |                                  |                             |                     |              |
| 15    | 火 | コッペパン                         |                           | パン                         |                                  | 664                         | 緑黄色野菜<br>海藻類        |              |
|       |   | いわしのアンダグレース                   | いわし                       | かたくりこ あぶら さとう パンこ          |                                  | 26.5                        |                     |              |
|       |   | はるさめスープ                       | とうふ とりにく                  | はるさめ                       | キャベツ もやし にんじん ねぎ ほししいたけ          |                             |                     |              |
|       |   | ぎゅうにゅう                        | ぎゅうにゅう                    |                            |                                  |                             |                     |              |
|       |   | 地場産給食献立                       |                           |                            |                                  |                             |                     |              |
|       |   | ごはん                           |                           | ごはん                        |                                  | 600                         |                     | 魚介類<br>きのこ類  |
| 16    | 水 | とりつくねのにももの                    | チキンボール なまあげ さつまあげ         | じゃがいも こんにやく あぶら さとう        | たまねぎ にんじん こまつな                   | 20.1                        |                     |              |
|       |   | ひじきのいために                      | ひじき あぶらあげ                 | あぶら さとう                    | にんじん さやいんげん                      |                             |                     |              |
|       |   | ぎゅうにゅう                        | ぎゅうにゅう                    |                            |                                  |                             |                     |              |
| 17    | 木 | コッペパン くらめかめなこクリーム             |                           | パン くらめかめなこクリーム             |                                  | 605                         | 豆・豆製<br>品<br>果物     |              |
|       |   | ミートボールラタトゥイユ                  | ミートボール                    | あぶら                        | たまねぎ なす きパプリカ スズキニ トマト にんにく      | 23.5                        |                     |              |
|       |   | かいがらスープ                       | とりにく                      | シエルマカロニ じゃがいも あぶら          | にんじん たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう         |                             |                     |              |
|       |   | ぎゅうにゅう                        | ぎゅうにゅう                    |                            |                                  |                             |                     |              |
|       |   | ごはん                           |                           | ごはん                        |                                  | 646.0                       |                     | 海藻類<br>いも類   |
|       |   | やきぎょうざ                        | ぎょうざ                      |                            |                                  | 26.2                        |                     |              |
| 18    | 金 | はっぱうさぎ                        | ぶたにく えび いか                | あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら        | しょうが たまねぎ にんじん きくらげ キャベツ こまつな    |                             |                     |              |
|       |   | ぎゅうにゅう                        | ぎゅうにゅう                    |                            |                                  |                             |                     |              |
|       |   | コッペパン                         |                           | パン                         |                                  | 598                         |                     | きのこ類<br>果物   |
| 24    | 木 | チキンウインナーのケチャップに               | チキンウインナー                  | マカロニ じゃがいも あぶら さとう         | たまねぎ にんじん こまつな                   | 23.8                        |                     |              |
|       |   | ハムとやさいのサラダ                    | チキンハム だいず                 | あぶら さとう                    | きゅうり キャベツ                        |                             |                     |              |
|       |   | ぎゅうにゅう                        | ぎゅうにゅう                    |                            |                                  |                             |                     |              |
| お月見献立 |   |                               |                           |                            |                                  |                             |                     |              |
| 25    | 金 | ごはん                           |                           | ごはん                        |                                  | 644                         | 種実類<br>青菜類          |              |
|       |   | さばのみそに                        | さばのみそに                    | さといも                       | だいこん にんじん ごぼう ねぎ えのきたけ           | 25.3                        |                     |              |
|       |   | げんちんじる                        | とうふ                       | おつきみだんご                    |                                  |                             |                     |              |
|       |   | ぎゅうにゅう おつきみだんご                | ぎゅうにゅう                    |                            |                                  |                             |                     |              |
|       |   | ごはん(小)                        |                           | ごはん                        |                                  | 622                         |                     | きのこ類<br>魚介類  |
|       |   | きつねうどん                        | あぶらあげ とりにく                | うどん さとう                    | ほししいたけ はくさい たまねぎ にんじん ねぎ         | 23.5                        |                     |              |
| 28    | 月 | きんぴらごぼう                       | ぶたにく                      | ごま ごまあぶら さとう               | ごぼう にんじん さやいんげん                  |                             |                     |              |
|       |   | ぎゅうにゅう                        | ぎゅうにゅう                    |                            |                                  |                             |                     |              |
|       |   | コッペパン マーシャルピーンズ               |                           | パン マーシャルピーンズ               |                                  | 605                         |                     | 卵<br>果物      |
| 29    | 火 | あきのミネストローネ                    | ベーコン                      | シエルマカロニ あぶら                | たまねぎ にんじん なす かぼちゃ しめじ トマト にんにく   | 21.4                        |                     |              |
|       |   | さといもサラダ                       | ツナ                        | さといも ノンエッグマヨネーズ さとう        | きゅうり                             |                             |                     |              |
|       |   | ぎゅうにゅう                        | ぎゅうにゅう                    |                            |                                  |                             |                     |              |
| 30    | 水 | そぼろごはん                        |                           | ごはん                        |                                  | 619                         | いも類<br>海藻類          |              |
|       |   | (ごはん ツナそぼろ)                   | ツナ たまご                    | さとう あぶら                    | しょうが えだまめ                        | 28.1                        |                     |              |
|       |   | とんじる                          | ぶたにく とうふ あぶらあげ むぎみそ       | こんにやく                      | だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ             |                             |                     |              |
|       |   | ぎゅうにゅう りんごミニゼリー               | ぎゅうにゅう                    | りんごゼリー                     |                                  |                             |                     |              |
|       |   |                               |                           |                            |                                  |                             |                     |              |
|       |   |                               |                           |                            |                                  |                             |                     |              |

※食材供給の都合により、献立を変更する場合があります。