



きゅうしょくこんだてよていひょう

日曜日	献立名	給食に使用している食品						栄養価		給食がない学校
		おもに体をつくる食品 (あかのなかま)		おもに体の調子をととのえる食品 (みどりのなかま)		おもにエネルギーになる食品 (きいろのなかま)		1群	たんぱくしつ	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
8月	しぎょうしき									
9火	なめし じゃがいものそぼろに だいこんサラダ	牛乳 とりにく さつまあげ(たい あじ たら) まぐろみずに	ぎゅうにゅう	ひろしな きょうな だいこんぼ にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ しょうが ごぼう だいこん	こめ じゃがいも こんにやく さとう さとう	ごま マヨネーズ	465 627 779	18.3 25.3 31.0	玖珂小 高森小
10水	けんさんパン ポークビーンズ レモンサラダ (中) いちごゼリー	牛乳 ぶたにく だいず まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり レモン いちご	パン じゃがいも さとう さとう さとう	あぶら	348 564 754	18.0 27.7 34.6	玖珂小
11木	ゆかりごはん(減) かやくうどん こまつなのソテー	牛乳 とりにく あぶらあげ かつおだし かまぼこ(たい あじ たら) ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶだし	あかじそ にんじん ねぎ こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ もやし しょうが	こめ うどん	あぶら	443 600 743	18.6 25.8 31.0	
12金	ごはん さんまのうめに やさいのうまに オレンジ	牛乳 さんま とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	うめ たまねぎ オレンジ	こめ さとう じゃがいも こんにやく さとう		559 720 893	21.4 27.8 33.8	
15月	ごはん カレー フルーツミックス	牛乳 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく りんご みかん バインアップル もも みかんジュース	こめ じゃがいも ゼリー	カレールウ	495 668 828	13.9 20.1 24.3	そお小 修成小
16火	ごはん チキンチキンれんこん もやしきスープ のりふりかけ	牛乳 とりにく ベーコン かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	れんこん もやし たまねぎ	こめ かたくりこ さとう さとう	あぶら	462 629 774	14.4 20.5 24.6	
17水	けんさんパン(小) スパゲティーミートソース ブロッコリーサラダ (中) チーズ	牛乳 ぎゅうにゅう チキンハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ セロリー にんにく しょうが キャベツ	パン スパゲティ じゃがいも さとう	あぶら	446 682 911	19.3 29.5 38.8	
18木	チキンライス 入学・進級お祝い献立 こまつなサラダ ABCスープ おいいしいちごゼリー	牛乳 とりにく まぐろみずに とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん トマト	たまねぎ きゅうり ゆず たまねぎ キャベツ いちご	こめ さとう じゃがいも マカロニ さとう みずあめ	あぶら	481 645 786	18.0 25.1 30.4	
19金	ごはん さばのたつたあげ そくせきづけ みそしる	牛乳 さば とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ わかめ にぼしだし	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	こめ さとう かたくりこ さとう	あぶら ごま	487 636 783	20.2 26.0 31.3	
22月	はちみつパン コーンシチュー やさいのごまドレッシング (中) パリッシュ	牛乳 とりにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう しらすぼし かたくちいわし	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし キャベツ とうもろこし	はちみつパン じゃがいも さとう さとう	シチュールウ ごま あぶら さとう みずあめ	384 609 785	15.9 25.1 33.4	杭名小 川上小
23火	ごはん マーボードウフ ナムル (中) シューマイ(2こ)	牛乳 とうふ ぶたにく みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい しょうが にんにく もやし たまねぎ にんにく しょうが	こめ かたくりこ さとう さとう	ごまあぶら ごま ごまあぶら ロード	398 602 864	18.4 26.6 39.6	
24水	けんさんパン とうふハンバーグ ミネストローネ オレンジ	牛乳 とうふ とりにく おから ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ にんにく オレンジ	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	382 586 756	14.5 22.4 27.9	
25木	ごはん いわしのあげびたし にくじゃが	牛乳 いわし ぎゅうにゅう ちくわ(たい あじ たら)	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ	こめ かたくりこ さとう じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	484 653 807	20.5 28.2 34.6	
26金	むぎごはん ハヤシシチュー フレンチサラダ (中) とうにゅうブラマンジェ	牛乳 ぎゅうにゅう チキンハム とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり みかん	こめ むぎ じゃがいも さとう さとう	ハヤシルウ あぶら	424 633 851	14.7 21.9 26.9	
29月	しょうわのひ									
30火	たけのごはん キャベツのごまネーズあえ さつまじる	牛乳 あぶらあげ チキンハム とうふ みそ	ぎゅうにゅう にぼしだし	にんじん にんじん ねぎ	たけのご キャベツ だいこん ごぼう	こめ さとう さとう さつまいも	あぶら マヨネーズ ごま	432 587 723	14.5 20.5 24.5	周東中