

日	曜日	献立名		給食に使用している食品						栄養価		給食なしの学校
				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どのえる食品 (みどりのなかま)		おもに熱や力になる食品 (きいろのなかま)		小学校 エネルギー たんぱくしつ	中学校 エネルギー たんぱくしつ	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
8/31	月	むぎごはん チキンカレー ごまじゃこサラダ	牛乳	とりにく とりにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん	にんにくしょうがたまねぎ キャベツセロリーたまねぎ	こめむぎ じゃがいもカレールウ さとう	あぶら ごまごまあぶら	602 23.9	744 29.1	
1	火	コッペパン ミートソース ラビオリスープ アセロラゼリー	牛乳	ぶたにくだいず	ぎゅうにゅう	にんじん にんじんパセリ	にんにくたまねぎ キャベツたまねぎとうもろこし アセロラ	コッペパン ひよこまめ ラビオリ さとうでんぷん	あぶら	622 26.9	775 33.2	
2	水	ごはん ぶたキムチ ワントンスープ 【中】ベビーチーズ	牛乳	ぶたにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ベビーチーズ	にら にんじんちんげんさいねぎ	はくさい(キムチ)たまねぎもやし たまねぎえのきたけしいたけしょうがにんにく	こめ さとう さとうこむぎこ	あぶら ごまあぶら	558 23.1	742 30.6	
3	木	ごはん ガバオライス タイふうビーフンスープ こくとうビーンズ	牛乳	ぶたにくとりにくだいず とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじんピーマン こまつなにんじん	にんにくたけのこたまねぎ キャベツしいたけねぎ	こめ ピーフン こくとう	ごまあぶら ごまあぶら	579 24.9	711 29.6	
4	金	チャーハン あげぎょうざ2個 わかめスープ	牛乳	たまごぶたにく ぶたにく とうふかまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじんねぎ にんじんにらねぎ にんじんねぎ	たまねぎ しょうがにんにくたまねぎキャベツ たまねぎえのきたけ	こめ さとうこむぎこ	あぶら あぶら ごまあぶら	593 21.8	726 25.7	
7	月	ごはん スタミナまーぼーどうふ はるさめサラダ	牛乳	とうふぶたにくだいずあかみそ	ぎゅうにゅう	にんじんにら こまつなにんじん	にんにくしょうがたまねぎたけのこしいたけ キャベツとうもろこし	こめ さとうでんぷん はるさめさとう	ごまあぶら ごまあぶら	614 25.2	768 31.2	
8	火	コッペパン(小) とりにくのクリームスパゲティ きりぼしだいこんサラダ	牛乳	とりにく ツナみずに	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ひじき	にんじんこまつなパセリ にんじん	しめじたまねぎにんにく きりぼしだいこんとうもろこし	コッペパン スパゲティシチュールウ さとう	あぶら ごまあぶら	611 28.8	783 35.9	
9	水	ごはん あつやきたまご くきわかめサラダ やさいつみれじる	牛乳	あつやきたまご おやさいつみれとうふかつおぶしだし	ぎゅうにゅう くきわかめひじき こんぶ(だし)	にんじん にんじんねぎ	もやしとうもろこし たまねぎえのきたけ	こめ さとう	ごまごまあぶら	553 22.3	664 25.4	
10	木	ごはん くれのにくじゃが マイヤーレモンあえ 【中】パリッシュ	牛乳	ぎゅうにくなまあげ	ぎゅうにゅう かたくちいわし	こまつなにんじん	たまねぎ キャベツマイヤーレモン	こめ じゃがいもこんにゃくさとう さとう	あぶら	601 23.4	770 31.1	
11	金	ごはん いわしのうめに こまつなごまあえ じゃがいものみそしる	牛乳	いわし なまあげみそ	ぎゅうにゅう わかめにぼし(だし)	こまつなにんじん にんじんねぎ	うめ もやし たまねぎえのきたけ	こめ さとう さとう じゃがいも	ごま	553 21.2	672 24.2	
14	月	ごはん やさいのうまに こまつなとひじきのごますあえ	牛乳	とりにくなまあげだいず	ぎゅうにゅう ひじきしらすぼし	にんじんさやいんげん こまつな	だいこんたまねぎ キャベツ	こめ じゃがいもこんにゃくさとう さとう	あぶら ごま	586 24.6	731 30.0	宇佐川小なし
15	火	コッペパン パテチョコレート ポークビーンズ ツナサラダ	牛乳	ぶたにくだいず ツナみずに	ぎゅうにゅう	にんじんトマト	たまねぎ キャベツきゅうりとうもろこし	コッペパン パテチョコレート じゃがいもさとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	638 28.4	794 35.4	
16	水	ごはん まいわしのサクサクあげ ブロッコリーあえもの ふわふわたまごスープ	牛乳	まいわし かつおぶし たまごとうふ	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	ブロッコリー にんじんパセリ	たまねぎ	こめ あげだまパンここむぎこ さとう パンこ	あぶら	611 23.5	732 27.0	
17	木	ごはん じゃがいものそぼろに ごますあえ	牛乳	とりにくだいずなまあげ	ぎゅうにゅう	にんじんさやいんげん ほうれんそうにんじん	たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいもこんにゃくさとう さとう	あぶら ごま	590 22.7	737 27.7	
18	金	なめしごはん(減) きつねうどん やさいのごまネーズあえ	牛乳	あぶらあげとりにくかつおぶしだし ちくわ	ぎゅうにゅう わかめこんぶ(だし)	こまつなにんじん にんじん	なめし ねぎ キャベツとうもろこし	こめ うどんさとう	ごまノンエッグマヨネーズ	584 24.7	725 30.2	
24	木	むぎごはん ハヤシルウ フルーツゼリーミックス	牛乳	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにくたまねぎしめじ あかんおうとうパイナップルぶどう	こめむぎ さとう	あぶら	591 20.1	728 24.0	
25	金	ごはん さんまのみぞれに こんさいのにも おつきみだんご	牛乳	さんま とりにくなまあげだいず	ぎゅうにゅう	にんじんさやいんげん	だいこん れんこんごぼうたまねぎ	こめ さとうでんぷん きといちこんにゃくさとう はくりきこさとう	あぶら	706 29.5	842 34.3	
28	月	ごはん こうやどうふのうまに かまぼことキャベツのごますあえ	牛乳	こおりどうふとりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじんさやいんげん こまつな	たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいもこんにゃくさとう さとう	あぶら ごま	583 24.9	728 30.5	
29	火	こくとうパン いわしのアングレース れんこんサラダ コンソメスープ	牛乳	いわし ベーコン	ぎゅうにゅう	こまつなにんじん にんじんブロッコリー	れんこんキャベツ はくさいたまねぎ	こくとうパン さとうパンこ	あぶら ごまごまドレッシング あぶら	619 27.3	800 34.4	
30	水	ごはん ぶたにくのしょうがいため とうふのみそしる	牛乳	ぶたにくなまあげ 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	たまねぎしょうが たまねぎえのきたけ	こめ さとう	あぶらごま	602 26.5	757 32.4	

* 休校・天候などの関係で、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。