



8・9月の予定献立表 (牛乳は毎日つきます)



日	曜	献立名	使用する主な食品			エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 食塩相当量 g
			赤の食品	黄色の食品	緑の食品			
			血や肉、骨になる食品	熱や力のもとになる食品	体の調子を整える食品			
24	水	全校お弁当日						
25	木	ご飯 ★おさかなカレー フルーツクリーム	牛乳 まぐろ チーズ 生クリーム	ご飯 じゃがいも 三温糖 マーガリン	人参 玉葱 みかん もも パインアップル	865	25.0	27.5 3.4
26	金	ご飯 油麩の味噌汁 焼き肉サラダ しそひじき	牛乳 豆腐 みそ 豚肉	ご飯 あぶら麩 じゃがいも 油 三温糖	人参 大根 長葱 りんご ピーマン もやし	785	28.7	23.3 3.2
29	月	ご飯 坦タスープ しゅうまい(一人2個) バナナ	牛乳 豚肉	ご飯 油	しめじ 小松菜 玉葱 キャベツ 人参 もやし	806	30.6	16.5 3.0
30	火	チーズパン 冬瓜のスープ オムレツのほうれん草のクリームソースかけ	牛乳 ベーコン 卵 クリーム チーズ	パン 片栗粉	冬瓜 人参 ほうれん草 玉葱 えのき	832	31.0	39.1 3.7
31	水	米粉パン 中華きのこスープ アスパラガスとかまぼこの醤油パスタ	牛乳 卵 豆腐 かまぼこ 油揚げ	パン ごま油 スパゲッティ オリーブ油	まいたけ えのき しめじ 長葱 人参 しいたけ	727	30.0	27.4 2.8
1	木	給食なし						
2	金	中割ソフトパン コンスープ ウィンナー ポイルキャベツ ケチャップ	牛乳 卵 鶏肉 チーズ	パン じゃがいも マーガリン 油	玉葱 人参 ブロッコリー とうもろこし キャベツ	800	28.3	35.7 2.5
5	月	揚げパン コンソメスープ コロコロソテー	牛乳 ベーコン ウィンナー	パン 油 アーモンド 三温糖	人参 玉葱 とうもろこし パセリ えだまめ	914	27.1	49.9 3.4
6	火	ご飯 豆腐の味噌汁 鯖のみそに 笹かまぼこ胡瓜の和え物	牛乳 豆腐 油揚げ さば かまぼこ	ご飯	ほうれん草 人参 大根 長葱 胡瓜 キャベツ	743	29.7	21.8 3.4
7	水	ミルクパン 白菜とベーコンのスープ ツナオムレツ ブロッコリーのガーリック炒め	牛乳 ベーコン 卵 ツナ	パン じゃがいも 油	豆苗 長葱 人参 ショウガ ぜんまい 筍 ほうれん草	724	25.2	32.5 2.8
8	木	ご飯 豆苗のスープ ビビンバ 巨峰(一人2個)	牛乳 豆腐 豚肉 卵	ご飯 春雨 ごま 三温糖 ごま油	人参 ほうれん草 きくらげ キャベツ ピーマン 長葱	741	29.3	22.2 2.5
9	金	(行事食:お月見) なんとと葱のつけ汁 冷うどん きつねもち きなこパン 梨のゼリー	牛乳 なんと 豚肉 油揚げ	パン うどん 三温糖 油 もち	ほうれん草 人参 椎茸 長葱	667	25.9	20.9 3.0
12	月	ご飯 中華スープ 回鍋肉	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 豚肉	ご飯 油 片栗粉 三温糖 ごま油	人参 ほうれん草 きくらげ キャベツ ピーマン 長葱	728	26.8	23.2 1.9
13	火	ココアパン ポークビーンズ 和風きのこスパゲティ	牛乳 大豆 豚肉 ベーコン	パン じゃがいも 油 三温糖 スパゲッティ	玉葱 人参 えのき しめじ 椎茸	977	37.4	39.9 4.0
14	水	ご飯 春雨スープ ショウロンポー(一人2個) ナムル	牛乳 豚肉	ご飯 春雨 油 三温糖 ごま	小松菜 人参 筍 えのき もやし 胡瓜 とうがらし	747	20.1	19.7 2.5
15	木	食パン ジャム ホワイトシチュー 海藻サラダ	牛乳 鶏肉 チーズ	食パン じゃがいも 油	人参 マッシュルーム 胡瓜 もやし 玉葱	703	21.5	28.3 3.0
16	金	ご飯 団子汁 ホッケのフライ いちごヨーグルト	牛乳 ヨーグルト	ご飯 白玉 じゃがいも 油	大根 人参 舞茸 えのき 白菜	922	28.8	21.8 1.4
19	月	敬老の日						
20	火	振替休業日						
21	水	全校お弁当日						
22	木	ご飯 さつまいもの味噌汁 かつおの南蛮漬 梨	牛乳 油揚げ みそ かつお	ご飯 さつまいも 片栗粉 小麦粉 油 三温糖	大根 人参 ごぼう 長葱 ピーマン 玉葱 梨	879	32.6	28.8 2.6
23	金	秋分の日						
26	月	ご飯 大根の味噌汁 厚揚げと里芋のそぼろに ミニゼリー(すりおろしりんご)	牛乳 油揚げ みそ 厚揚げ 豚肉	ご飯 じゃがいも 里芋 油 三温糖 片栗粉 油	人参 キャベツ 大根 長葱 筍 椎茸	779	29.6	22.9 2.6
27	火	1・2年生 お弁当日			3年生 修学旅行			
28	水	2年生 お弁当日			1年生 校外学習・3年生 修学旅行			
29	木	【1・2年生 給食/3年生 修学旅行:給食なし】 メロンパン ワンタンスープ じゃじゃ麺	牛乳 豚肉 みそ	パン ワンタン 中華麺 油 三温糖 油	人参 もやし 長葱 ほうれん草 椎茸 玉葱	848	30.6	34.5 4.3
30	金	ご飯 カレーライス フルーツ杏仁	牛乳 豚肉 チーズ	ご飯 じゃがいも 油	もも 人参 ほうれん草 パインアップル みかん	780	21.5	19.8 2.5