



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	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
			赤の食品	緑の食品	黄色の食品				
			血や肉、骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力のもとになる食品				
27	火	ごはん ドライカレー コンソメスープ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆	玉ねぎ にんじん キャベツ パプリカ 椎茸 たけのこ ほうれん草	ごはん じゃがいも 油 ルウ	834	25	25	2.7
28	水	市 駅 伝 大 会 【お弁当】							
29	木	ごはん 回鍋肉 春雨スープ フローズンヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	キャベツ にんじん 長ネギ ピーマン もやし パプリカ 椎茸 たけのこ ほうれん草	ごはん 春雨 油 ごま油	869	28	29	2.7
30	金	ごはん <u>いかじゃが</u> 豚キムチ汁 ふりかけ	牛乳 豚肉 いか 豆腐 さつま揚げ	にんじん もやし 白菜 長ネギ グリンピース しょうが	ごはん じゃがいも こんにゃく ごま	734	31	13	2.8
31 9/1	土・日	体 育 祭 準 備 ・ 体 育 祭 【お弁当】							
2 3	月・火	振 替 休 業 日 (体育祭)							
4	水	体 育 祭 予 備 日 【お弁当】							
5	木	市 教 研 教 科 外 部 会 【給食なし】							
6	金	ごはん 鮭フライ (パックソース) ナムル 和風カレーワンタンスープ	牛乳 鮭 鶏肉 なたと 油揚げ	もやし こまつな にんじん ほうれん草 玉ねぎ 長ネギ	ごはん ワンタン ごま ごま油 油 ルウ	875	30	26	3.8
9	月	米粉フォカッチャ <u>チリコンカン</u> コールスロー マカロニスープ	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 ひよこ豆	キャベツ 玉ねぎ にんじん トマト とうもろこし パセリ	パン マカロニ 油 ルウ	717	31	26	3.9
10	火	さつまいもといかの天丼 ほうれん草のおひたし わかめ汁	牛乳 いか ちくわ 豆腐 油揚げ わかめ	さつまいも もやし ほうれん草 にんじん 大根 長ネギ	ごはん じゃがいも でん粉 小麦粉	839	26	22	3
11	水	背割りコッペパン ウィンナー (パックチャップ) ツナサラダ ポトフ	牛乳 ウィンナー ベーコン ツナ	大根 にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも ドレッシング	798	29	34	3.8
12	木	ごはん えびといかのチリソース 中華卵スープ 巨峰 (2個)	牛乳 えび いか 大豆 豆腐 卵	にんじん こまつな 玉ねぎ 長ネギ たけのこ 巨峰	ごはん でん粉 油 ごま油	722	31	14	3.1
13	金	【お月見献立】ごはん さんまの紅葉煮 茎わかめの炒め物 さつま汁 月見団子	牛乳 さんま 豆腐 油揚げ さつま揚げ 茎わかめ	大根 にんじん ごぼう 長ネギ 椎茸	ごはん こんにゃく さつまいも 油 団子	879	27	24	4.3
17	火	米粉パン オムレツのトマトソース シーフードシチュー 梨	牛乳 卵 いか あさり チーズ	玉ねぎ トマト にんじん パセリ 梨	パン じゃがいも 油 ルウ	786	34	26	4.2
18	水	ごはん 黒豚しゅうまい (2個) バンバンジー 八宝菜	牛乳 豚肉 うずら卵 いか 鶏ささみ	白菜 にんじん 玉ねぎ もやし たけのこ 椎茸 キャベツ 絹さや	ごはん 春雨 ごま ごま油 油 でん粉	894	35	29	3.1
19	木	ソフトドッグパン ジャーマンポテト ミネストローネ アップルハニージャム	牛乳 ベーコン チーズ ミックスビーンズ	玉ねぎ にんじん キャベツ セロリ トマト パセリ	パン じゃがいも マカロニ バター ジャム オリーブ油	812	25	29	3.4
20	金	ごはん <u>さんまのかば焼き</u> 笹かまぼこのごま酢和え 油麩の味噌汁	牛乳 さんま 豆腐 笹かまぼこ	キャベツ 大根 長ネギ もやし にんじん	ごはん じゃがいも 油麩 ごま 油 でん粉 小麦粉	858	27	27	2.7
21	土	1・2 年 生 新 人 戦 【3年生お弁当】							
24	火	振 替 休 業 日 (市新人戦)							
25	水	新 人 戦 予 備 日 【お弁当】							
26	木	ごはん ポークカレー フルーツヨーグルト 福神漬け	牛乳 豚肉 ヨーグルト	玉ねぎ にんじん 大根 みかん もも パイナップル	ごはん じゃがいも 生クリーム 油	940	24	28	3.5
27	金	ごはん <u>かつおの南蛮漬け</u> 根菜汁 のりの佃煮 オレンジ	牛乳 かつお 油揚げ のり	玉ねぎ ピーマン 大根 れんこん ごぼう 長ネギ オレンジ	ごはん こんにゃく でん粉 小麦粉 油	819	33	20	2.6
30	月	ごはん 納豆 きんぴらごぼう 芋の子汁 ミニアセロラゼリー	牛乳 豚肉 納豆 生揚げ	にんじん ごぼう 大根 長ネギ 椎茸	ごはん 里芋 油 ごま ごま油 ゼリー	770	27	18	2

※都合により、献立が変更になる場合もありますので、ご了承ください。

※裏面にレシピを紹介しています。

☆☆☆ 給食なしの日のおしらせ ☆☆☆

*8月28日(水)：市駅伝大会

*8月31日(土)～9月3日(火)：体育祭・体育祭振替休業日

*9月4日(水)：体育祭予備日

*9月5日(木)：市教研教科外部会

*9月24日(火)～25日(水)：市新人戦振替休業日・予備日

☆今月のふるさと給食
(太字で記載)☆



