

日曜	 <small>こん だて めい</small> 献立名	おもなざいりょう						えいりょうりょう			
		(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		1群	たんぱく質	脂質	塩分
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1月	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい (小2・中3) もやしのナムル キムチスープ	ぶた肉 だいたいず あつあげ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ もやし きゅうり だいこん しめじ ねぎ はくさい	ごはん こむぎこ さとう	ごま油	603	26.1	19.3	2.5
2火	こめこパン 牛乳 ペンネミートソース ブロッコリーサラダ コンソメジュリエヌ ごまなしミニフィッシュ	ぶた肉 ベーコン	牛乳 かか油	にんじん トマト ブロッコリー アスパラガス	たまねぎ セロリ カリフラワー キャベツ だいこん	こめこパン ペンネ さとう	油 ドレッシング	647	32.4	21.4	3.1
3水	ごはん 牛乳 さばのみそに ぼんずあえ かきたま汁 マスカットゼリー	さば みそ ちくわ とり肉 たまご	牛乳	にんじん にら	きゅうり だいこん しめじ ねぎ	ごはん でんぶ ゼリー	油	651	24.1	19.9	2.2
4木	パインミー (ソフトフランスパン・肉いため) 牛乳 ベトナムふうあげはるまき (2) フォー・ガー (とり肉とフォーのスープ)	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ パプリカ ほししいたけ ねぎ	パン こむぎこ さとう フォー	油 ごま油	702	29.0	28.3	2.7
5金	ごはん 牛乳 とり肉のなんぶやき ごぼうサラダ こんさい汁	とり肉 ハム ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん	ごぼう キャベツ えだまめ だいこん れんこん ねぎ ほししいたけ	ごはん じゃがいも	ごま ドレッシング 油	667	29.2	23.2	2.3
8月	ごはん 牛乳 あつやきたまご ゆかりあえ 肉じゃが	たまご ぶた肉 こおりとうふ さつあまげ	牛乳	にんじん ほうれんそう しそ	もやし キャベツ たまねぎ ほししいたけ グリーンピース	ごはん じゃがいも さとう	油	682	25.7	19.7	2.3
9火	ナン 牛乳 キーマカレー はるさめサラダ ヨーグルト ミルメーク (コーヒー)	ぶた肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ スズキーニ パプリカ とうもろこし グリーンピース きゅうり もやし	ナン じゃがいも はるさめ さとう ミルメーク	油 ごま油 ごま	707	27.4	24.4	3.2
10水	ごはん 牛乳 いなだのてりやき ひじきのいために けんちん汁	いなだ ぶた肉 油あげ さつあまげ とり肉 とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	えだまめ ごぼう ほししいたけ だいこん ねぎ	ごはん さとう さといも	油	672	30.6	23.8	2.3
11木	コッペパン 牛乳 いちごジャム 肉だんご (2) チキンごぼうサラダ トマトスープ	とり肉 ぶた肉 いんげん豆	牛乳	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ ごぼう キャベツ えだまめ とうもろこし スズキーニ だいこん しめじ	パン じゃがいも いちごジャム	油 マーガリン ごま油	685	26.1	24.1	3.2
12金	ごはん 牛乳 しおこうじチキンカツ おひたし スタミナみそ汁	とり肉 かまぼこ ぶた肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう にら	もやし キャベツ たまねぎ だいこん しめじ	ごはん パンこ	油 ごま	629	25.5	21.7	2.3
16火	コッペパン 牛乳 スラッピージョー コールスローサラダ ポトフふうスープ	ぶた肉 だいたいず ウィンナー とり肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん	パン さとう じゃがいも	油 ドレッシング	627	26.3	23.9	3.1
17水	ごはん 牛乳 モロのたつたあげ かつおこんぶあえ こおりとうふのすまし汁	モロ かつおぶし 魚肉ソーセージ とり肉 油あげ こおりとうふ	牛乳 こんぶ	にんじん	だいこん きゅうり しめじ たまねぎ ねぎ	ごはん でんぶ	油 ごま油	635	29.5	21.6	1.8
18木	くろパン 牛乳 シーフードスパゲティ (えび・いか・あさり) えだまめコーンサラダ れいとろパイ	えび いか あさり まぐろツナ ハム	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ しめじ グリーンピース とうもろこし えだまめ キャベツ ハイナッフル	パン くるざとう スパゲティ さとう	油 ドレッシング	675	26.6	19.8	2.5
19金	ごはん 牛乳 ハンバーグおろしソースかけ わふうサラダ まろやかとうにゅうみそ汁	とり肉 ぶた肉 ちくわ あつあげ みそ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ だいこん りんご キャベツ もやし ごぼう ねぎ	ごはん さとう	油 ドレッシング ごま	636	24.8	21.5	2.6
22月	ごはん 牛乳 チキンハヤシライス フレンチサラダ とうにゅうパンナコッタ (はちみつレモン)	とり肉 だいたいず ハム 豆腐	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう パナコッタ	油	710	22.2	22.0	2.8
24水	ごはん 牛乳 やきぎょうざ (2) もやしとだいたいずのサラダ マーボーとうふ	とり肉 ぶた肉 だいたいず とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう にら	キャベツ もやし ほししいたけ たけのこ ねぎ	ごはん こむぎこ さとう でんぶ	油 ドレッシング ごま	676	24.9	21.7	2.3
25木	はちみつパン 牛乳 トマトミートオムレツ にんじんのラペ ABCスープ	たまご まぐろツナ とり肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり だいこん	パン はちみつ さとう じゃがいも マカロニ	油	642	24.4	24.5	2.4
26金	ごはん 牛乳 とりそぼろどんのぐ ひろしまなあえ まきがり汁	とり肉 ぶた肉 だいたいず みそ	牛乳	にんじん ひろしま	グリーンピース キャベツ きゅうり もやし しめじ だいこん ねぎ	ごはん さとう さといも	油 ごま油	638	30.1	21.0	2.4
29月	ごはん 牛乳 やき肉 チョレギサラダ わかめスープ	ぶた肉 ハム とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし ねぎ	ごはん さとう はるさめ	油 ドレッシング ごま ごま油	639	24.8	21.1	2.4
30火	ミニアップルパン 牛乳 やさいかきあげ キャベツのツナマヨあえ にこみごま汁うどん	まぐろツナ ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん しゅんぎく ほうれんそう	たまねぎ ごぼう キャベツ もやし たけのこ ねぎ ほししいたけ りんご	パン こむぎこ うどん	油 マーガリン ごま ごま	689	23.4	32.2	3.0

◎ 都合により献立を変更する場合があります。

◎ O157対策のため生野菜は出していないです。

9月は、夏の疲れが残りがちです。3食しっかりと、早寝、早起きなど、生活リズムをととのえて登校しましょう。



えいりょうりょう 栄養量	小学生 (中学年)	月平均	660	26.6	22.7	2.5
		基準量	650	26.0	21.7	2.0
	中学生	月平均	831	32.5	26.8	3.1
		基準量	830	33.2	27.7	2.5