

日曜	献立名	おもなざいりょう (みどりのなかま)						えいようりょう					
		(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		I材料 - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		
		ちきんくほねしよくひん (1群)	ちきんくほねしよくひん (2群)	からだのちようしをとのえる食品 (3群)	からだのちようしをとのえる食品 (4群)	I材料-のもとになる食品 (5群)	I材料-のもとになる食品 (6群)						
1 水	ごはん 牛乳 とりそぼろどんのぐ ほんすあえ スタミナみそ汁	とり肉 だいたす ちくわ ふた肉 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら	グリーンピース もやし きゅうり だいこん たまねぎ ねぎ えのきだけ	ごはん さとう	油	645	33.0	20.5	2.8		
2 木	フィッシュバーガー (まるパン 白身魚フライチリソースかけ) 牛乳 フルーツあんにんあえ しおこうじポトフ	たら ウィンナー とり肉	牛乳	にんじん	だいこん たまねぎ キャベツ セロリ みかん もも パイナップル	パン パンこ さとう じゃがいも ゼリー 杏仁豆腐	油 オリーブ油	674	26.4	21.9	2.3		
3 金	ごはん 牛乳 やきぎょうざ(2) もやしとだいたすのナムル マーボーどうふ	とり肉 ふた肉 だいたす どうふ	牛乳	にんじん にら ほうれんそう	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 でんぷん	油 ドレッシング ごま	654	24.6	20.4	1.9		
6 月	ごはん 牛乳 やきとりどんのぐ しおこんぶあえ さわにわん	とり肉 ふた肉 魚肉ソーセージ どうふ	牛乳 こんぶ	にんじん	たまねぎ ねぎ きゅうり もやし キャベツ だいこん ごぼう ほししいたけ たけのこ	ごはん さとう でんぷん	油 ごま ごま油	637	27.0	21.5	2.2		
7 火	こめこパン 牛乳 ほし型コロケ (小1・中2) ソース 天の川サラダ おほしさまスープ	とり肉 ふた肉 かまぼこ なるど どうふ	牛乳	にんじん オクラ	きゅうり もやし たまねぎ	こめこパン じゃがいも パンこ はるさめ さとう	油 ごま ごま油	647	26.1	25.1	3.1		
8 水	ごはん 牛乳 シイラのカレーマヨやき にんじんシリシリ もずくりかきたま汁	しいら どり肉 さつまつな たまご かつおぶし	牛乳 もずく	にんじん にら	とうもろこし たまねぎ ほししいたけ ねぎ	ごはん でんぷん	油 マーガリン ごま油	632	30.5	20.9	2.0		
9 木	はちみつパン 牛乳 スパゲティナポリタン はなやさいサラダ メロン	ふた肉 ハム	牛乳	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー	たまねぎ しめじ しめじ カリフラワー きゅうり メロン	パン はちみつ スパゲティ さとう	油 ドレッシング	683	26.1	17.3	2.2		
10 金	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい (小2・中3) チンジャオロース わかめのスープ	ふた肉 どうふ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ たけのこ ほししいたけ キャベツ ねぎ とうもろこし	ごはん こむぎこ さとう はるさめ	油 ごま油	631	26.1	19.7	2.0		
13 月	ごはん 牛乳 いわしのうめに くきわかめのきんぴら こんさいのごま汁 ビーンズカル	いわし ぶり肉 さつまつな どうふ 油あげ だいたす みそ	牛乳 くきわかめ かつお かつお	にんじん こまつな	うめ れんこん だいこん ねぎ	ごはん さとう さいとも	油 ごま	686	28.4	21.5	2.8		
14 火	ミルクパン 牛乳 チキンナゲット (小2・中3) にんじんのラベ なつやさいのミネストローネ	とり肉 まくろつな 肉だんご いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳	にんじん かぼちゃ トマト	きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ なす ズッキーニ	パン こむぎこ さとう じゃがいも マカロニ	油	629	25.4	22.5	2.8		
15 水	ごはん 牛乳 しおこうじチキンカツ しおばらだいこんときゅうりのピリからあえ ワンタンスープ	とり肉 ハム ぶり肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	だいこん きゅうり ほししいたけ ねぎ	ごはん パンこ さとう ワンタン	油 ごま油	682	25.8	23.2	2.2		
16 木	食パン (小1・中2) 牛乳 いちごジャム トマトミートオムレツ えだまめとコーンのサラダ ABCスープ	たまご とり肉 ハム	牛乳	にんじん アスパラガス	えだまめ とうもろこし キャベツ だいこん たまねぎ	食パン いちごジャム じゃがいも マカロニ	油 ドレッシング	658	24.8	25.3	2.7		
17 金	ナン 牛乳 キーマカレー コーングラタン プリン	豆乳 ぶり肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん ピーマン トマト	とうもろこし たまねぎ ズッキーニ パプリカ グリーンピース	ナン こめこ じゃがいも プリン	油	762	24.6	31.0	3.0		
8月献立予定表		8月の献立は、みなさんからいただいた、 ハピスタ給食人気献立アンケート結果より 作成しています。おたのしみに！				えいようりょう 栄養量		小学生 (中学年)	月平均 基準量	663	26.8	22.4	2.5
								中学生	月平均 基準量	838	32.9	26.7	3.1
27 木	ハンバーガー (4位) (まるパン ハンバーグトマトソースかけ) 牛乳 コールスローサラダ ポトフぶうスープ チョコクレープ (1位)	とり肉 ぶり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ えだまめ とうもろこし だいこん	パン さとう じゃがいも クレープ	油 ドレッシング	660	26.6	25.7	2.7		
28 金	ごはん 牛乳 やき肉 フォアのスープ (5位) れいとうみかん (3位)	ぶり肉 牛肉 とり肉 魚肉ソーセージ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ たけのこ ほししいたけ ねぎ みかん	ごはん さとう フォー	油 ごま ごま油	684	27.0	21.5	2.0		
31 月	むぎごはん カゴメやさい生活100 ポークカレー (2位) フレンチサラダ ヨーグルト	ぶり肉 魚肉ソーセージ	牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	たまねぎ りんご キャベツ えだまめ レモン ぶどう	ごはん 麦 じゃがいも さとう	油	661	19.3	15.8	3.0		
◎ 都合により献立を変更する場合があります。		やさい (831) の日 牛乳ではなく 野菜ジュースが出ます！				えいようりょう 栄養量		小学生 (中学年)	月平均 基準量	668	24.3	21.0	2.6
◎ O157対策のため生野菜は出していないです。								中学生	月平均 基準量	840	30.1	24.8	3.1
◎ そば・落花生 (ピーナッツ) ・くるみ・カシューナッツは 学校給食では提供していません。								中学生	月平均 基準量	830	33.2	27.7	2.5