



日	8・9月のもくひょう すききらいしないで食(た)べよう				ざいりょうめい			エネルギー(Kcal) たん白質(g) 脂肪(g) 塩分(g)
	こんだてめい				おもにエネルギーとなる食品	おもにからだをつくる食品	おもにからだのちょうしをととのえる食品	
30 火	ごはん	牛乳		ハンバーグ (こうやどうふいり) かきたまじる	こめ かたくりこ さとう あぶら パンこ	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ たまご ぶたにく こうやどうふ	こまつな たまねぎ にんじん	561 27.2 15.1 2.1
31 水	ごはん	牛乳		チキンカツ マンナンスープ えだまめサラダ	こめ さとう あぶら こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりこ	こんにゃく えだまめ キャベツ きゅうり チンゲンサイ にんじん ながねぎ コーン	602 29.3 18.2 1.9
1 木	ごはん	牛乳		やきざかな(ほっけ) だいすのいそべに もやしのおひたし	こめ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう だいす ひじき ほっけ さつまあげ かつおぶし ぶたにく	こんにゃく グリンピース にんじん もやし こぼろ	591 28.2 17.9 1.4
2 金	ごはん	牛乳		ホイコーロー ビーフンスープ	こめ ビーフン かたくりこ さとう ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう みそ いか ぶたにく	キャベツ しょうが たけのこ たまねぎ チンゲンサイ にんじん にんにく ながねぎ ピーマン たもぎたけ ぶどう	559 25.0 14.4 1.9
5 月	ホット ラーメン	牛乳		おさつチップス サンマーめん	ホットラーメン さつまいも かたくりこ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ こまつな しょうが たまねぎ にんじん にんにく もやし コーン ししいたけ なし	593 24.5 13.5 2.0
6 火	ごはん	牛乳		ぶたにくのかんろに まめとやさいのスープ	こめ じゃがいも かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ぶたにく ウィナー	キャベツ しょうが たまねぎ にんじん パセリ コーン	577 23.8 17.2 1.6
7 水	メキシカン ライス	牛乳		ししゃもフライ ほたてとポテトの ミルクスープ	こめ おぎ こむぎこ じゃがいも あぶら バター こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ホタテ ベーコン だっしふんにゅう なまクリーム みそ ししゃも	たまねぎ とうがらし トマト にんじん にんにく パセリ ピーマン コーン	574 20.9 23.7 2.9
8 木	ごはん	牛乳		ぶたにくの オイスターソースやき トマトとたまごのスープ つきみだんご	こめ しらたまだんご かたくりこ さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	みすな セロリ たまねぎ にんにく ながねぎ トマト	580 25.9 14.0 1.7
9 金	ごはん	牛乳	チーズ	なつやさいのカレー ビーンズサラダ	こめ こむぎこ さとう あぶら バター	ぎゅうにゅう だいす あおだいす チーズ きんときまめ ぶたにく てぼうまめ	さやいんげん かぼちゃ きゅうり スッキーニ たまねぎ なす にんじん コーン トマト	606 22.6 18.6 1.8
12 月	コッペパン	牛乳		ウィナーソテー いためそば	パン むしめん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィナー	グリーンピース キャベツ たまねぎ にんじん もやし なし	601 24.9 27.1 2.9
13 火	ごはん	牛乳		やきざかな(さけ) みそしる あおなごまあえ	こめ じゃがいも さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう みそ とうふ あぶらあげ わかめ さけ	こまつな だいこん ながねぎ しめじ	559 27.6 16.1 1.6
14 水	ごはん	牛乳		ぶたにくのしょうがいため はるさめスープ	こめ はるさめ かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ しょうが たまねぎ チンゲンサイ にんじん しいたけ	553 27.9 14.7 1.6
15 木	ごはん	牛乳		あじのからあげ いりに にんじんシリシリ	こめ こめこ じゃがいも かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ツナ あじ ぶたにく	こんにゃく こまつな きりほしだいこん たまねぎ にんじん もやし	599 27.5 17.2 1.0
16 金	ごはん	牛乳	チーズ	きのこのハッシュドポーク きりほしだいこんのサラダ	こめ こむぎこ さとう ごま あぶら バター	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく	キャベツ きりほしだいこん たまねぎ トマト にんじん にんにく コーン しめじ エリンギ マッシュルーム	598 22.9 20.1 2.0
20 火	おたのしみこんだて				こめ トック かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご みそ	しょうが だいこん たまねぎ にんにく にんじん にんにく ながねぎ はくさいキムチ みかん パイナップル もも かんてん	619 28.9 15.5 2.1
21 水	うめじゃこ ごはん	牛乳		たちうおのたつたあげ コーンとたまごのスープ	こめ おぎ こめこ かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ たちうお ぶたにく たまご	しょうが たまねぎ にんじん パセリ コーン うめぼし	550 25.5 22.7 2.7
22 木	ごはん	牛乳		ドライまめカレー ABCマカロニスープ	こめ じゃがいも マカロニ こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう だいす ベーコン ぶたにく	キャベツ しょうが セロリ たまねぎ にんじん にんにく ピーマン ぶどう	642 26.3 21.0 2.1
26 月	チーズパン	牛乳		トンカツ ミネストローネ	パン パンこ じゃがいも さとう あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく トマト りんご	629 29.2 24.2 2.8
27 火	ごはん	牛乳		ツナマヨポテトグラタン ワントンスープ ごましお	こめ ワントンのかわ じゃがいも ごま あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく だっしふんにゅう チーズ	キャベツ しょうが たまねぎ チンゲンサイ にんじん パセリ もやし	599 23.6 19.0 2.3
28 水	ごはん	牛乳		とりこくと じゃがいものみそに ちゅうかふうたまごスープ	こめ じゃがいも かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう みそ とうふ ぶたにく とりこ たまご	こんにゃく たまねぎ にんじん ほうれんそう	571 27.0 15.1 2.0
29 木	ごはん	牛乳		さんまのかばやき こうやどうふと やさいのそぼろに	こめ こめこ じゃがいも かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう こうやどうふ さんま ぶたにく	グリーンピース しょうが たまねぎ にんじん	709 29.1 28.4 1.5
30 金	ごはん	牛乳		ハヤシライス バリバリサラダ	こめ こむぎこ はるまきのかわ さとう ごま あぶら バター	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく だっしふんにゅう	キャベツ きゅうり しょうが セロリ たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム	595 22.2 17.5 2.1

あたら
新しい
メニュー
です♪

あたら
新しい
メニュー
です♪

あたら
新しい
メニュー
です♪

学校給食で
使用する食
品の原材料
については
こちら↓

お知らせ 連続して4回以上給食を食べられない場合には返金の対象になります。事前に担任までお申し出ください。