



日	曜日	こんだて		おもなざいりょう						栄養価		
		しゅしょく	牛乳	おかず	あか ち・にく・ほね になるもの	きいろ エネルギーに なるもの	みどり からだのちょうしをとのえるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)			
8/30	水	ドライカレー ライス		フルーツサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ あぶら こむぎこ さとう	たまねぎ グリンピース みかん きゅうり	にんじん にんにく パイン	ごぼう しょうが キャベツ	597	22.4	
8/31	木	ごはん		四川豆腐 中華きゅうり 冷凍みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ さとう こま	たまねぎ ほししいたけ しょうが	にんじん ながねぎ きゅうり	たけのこ にんにく みかん	627	24.4	
1	金	黒パン		チキンピーンス コールスローサラダ	ぎゅうにゅう だいず とりにく ベーコン チーズ	パン あぶら	じゃがいも さとう	たまねぎ グリンピース きゅうり	にんじん キャベツ にんにく コーン	614	25.6	
4	月	ごはん		きせつのだべもの「梨」 とり羊肉じゃが わかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう こま	たまねぎ にんにく キャベツ	にんじん しょうが コーン	さやいんげん きゅうり なし	611	19.8	
5	火	ごはん		きせつのだべもの「なす」 さわらの照り焼き 塩昆布和え なすのみそ汁	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ とうふ	こめ こま	きゅうり なす	キャベツ たまねぎ	にんじん えのきたけ	597	25.5	
6	水	ごはん		チンジャオロースー たまごとコーンのスープ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく わかめ	こめ さとう	あぶら でんぷん	しょうが にんじん もやし たまねぎ コーン	にんにく たまねぎ だけのこ ピーマン	593	22.6	
7	木	フラワー ロール		ポテトのチーズソース和え きのこサラダ	ぎゅうにゅう ウイナー とりにく チーズ	パン あぶら	じゃがいも さとう	たまねぎ キャベツ エリンギ	にんじん こまつな パセリ しめじ	633	21.8	
8	金	大豆入り ひじきごはん		ししゃもの立田揚げ こま酢和え	ぎゅうにゅう ひじき あぶらあげ ししゃも	こめ あぶら さとう こま でんぷん	にんじん グリンピース もやし	だけのこ こまつな	ほししいたけ キャベツ	601	24.6	
11	月	ごはん		きせつのだべもの「サンフルー」 生揚げとなすのみそ炒め からし和え サンフルー	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ さとう	あぶら でんぷん	なす にんじん しょうが こまつな ブルー	たまねぎ ながねぎ キャベツ フルーン	だけのこ ピーマン もやし	612	22.3
12	火	ハムとコーンの ピラフ		ホキの香草焼き ミネストローネ	ぎゅうにゅう ハム ベーコン ホキ	こめ バター あぶら マカロニ	じゃがいも さとう	にんじん グリンピース トマト	たまねぎ セロリ	コーン にんにく	592	25.0
13	水	担々麺 (ホット中華めん)		ころころ大学芋 もやしのナムル	ぎゅうにゅう しょういんげんまめ ぶたにく	ちゅうかめん さとう あぶら さつまいも はちみつ	こま でんぷん さつまいも	にんにく しょうが ほししいたけ ながねぎ	しょうが だけのこ もやし にんじん チンゲンサイ きゅうり	657	23.4	
14	木	だこめし		兵庫県の料理 さばの文化干し はち汁	ぎゅうにゅう さば たこ あぶらあげ	こめ さとう めん	あぶら	しょうが たまねぎ	さやいんげん にんじん こまつな	ほししいたけ	654	28.3
15	金	キム玉丼 (ごはん)		きびなごこまフライ なめだけ和え	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく きびなご	こめ あぶら さとう パンこ こま	さとう でんぷん こま	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ	だけのこ ながねぎ もやし えのきたけ	にんじん キムチ こまつな	648	26.7
19	火	ポークカレー ライス		海藻サラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト	こめ じゃがいも バター こま	あぶら こむぎこ さとう	たまねぎ にんにく しょうが トマト だいこん	にんじん しょうが コーン	セロリ りんご キャベツ	705	23.6
20	水	ごはん		いかのかりん揚げ のり酢和え かきたま汁	ぎゅうにゅう のり わかめ たまご とうふ	こめ さとう	あぶら でんぷん	こまつな たまねぎ ほうれんそう	もやし にんじん	キャベツ ながねぎ	613	26.7
21	木	ツイストパン		きせつのだべもの「さつまいも」 さつまいものジチュー 小松菜とわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく しらはなまめ チーズ	パン こむぎこ あぶら さとう	さつまいも バター さとう	たまねぎ グリンピース コーン	にんじん こまつな	マッシュルーム きゅうり	673	24.6
22	金	ごはん		きせつのだべもの「さんま」 さんまのかは焼き ゆかり和え 豆腐とわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう とうふ さんま わかめ	こめ あぶら じゃがいも	でんぷん さとう	キャベツ こまつな	きゅうり しめじ にんじん	ながねぎ	641	20.9
25	月	秋の香り ごはん		きせつのだべもの「さけ」 鮭の塩焼き 豚汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく	こめ あぶら さとう こんにゃく	さつまいも さとう	にんじん さやいんげん ながねぎ	しめじ だいこん ごぼう	ほししいたけ	593	29.9
26	火	なすとトマトの スパゲッティ		きせつのだべもの「なす」 お豆のデザート コーンサラダ	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム たまご	スリガッティ さとう バター	あぶら こむぎこ こま	なす にんじん ピーマン コーン	たまねぎ しょうが キャベツ	トマト にんにく きゅうり	646	23.3
27	水	ごはん		豆腐と挽肉の煮込み 荻わかめのピリ辛和え	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ くきわかめ	こめ さとう	あぶら でんぷん	しょうが たまねぎ グリンピース もやし	にんにく だけのこ キャベツ	にんじん ほししいたけ きゅうり	606	25.8
28	木	きなこ 揚げパン		じゃがいものスープ煮 ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう ウイナー ぶたにく ひじき	パン さとう	あぶら じゃがいも	セロリ さやいんげん	にんじん きゅうり	たまねぎ だいこん	631	21.9
29	金	じゃこ入り 菜飯		お月見献立 赤魚の立田揚げ 月見団子汁	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ あかうお とりにく	こめ こま さといも	あぶら しらたまもち	こまつな しめじ	にんじん だいこん	610	24.1	
8・9月の給食目標		いろいろな食べ物を知ろう				基準摂取栄養量 I 種 - : 650kcal たんぱく質 : 21.1~32.5g 今月の平均摂取栄養量は右記のとおりです。				625	24.2	

*材料等の都合により、献立の一部を変更する場合がありますので、ご了承ください。