



8・9月よていこんだてひょう

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・にぐ・ばね 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とのえるもの			エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)		
8/30	金	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 さとう	たまねぎ グリーンピース みかん きゅうり	にんじん にんにく パイン	こぼろ しょうが キャベツ	592	21.5		
2	月	フラワー ロール		豆とウインナーのトマト煮 マカロニサラダ	ぎゅうにゅう だいず ウインナー チーズ	パン さとう マカロニ	じゃがいも あぶら	たまねぎ マッシュルーム きゅうり	にんじん トマト コーン	にんにく キャベツ	628	22.1	
3	火	きせつのはべもの「梨」 ごはん			ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ さとう こま	あぶら でんぷん	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 なし	608	24.0	
4	水	ごはん		ピリ辛肉じゃがが 小松菜とわかめのサラダ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ しらたき さとう	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんにく きゅうり	にんじん しょうが コーン	さやいんげん こまつな	589	19.5	
5	木	ごはん		チンジャオロースー たまご入りわかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ たまご	こめ さとう	あぶら でんぷん	しょうが にんじん こまつな	にんにく たまねぎ えのきたけ	たけのこ ピーマン	596	25.2	
6	金	きせつのはべもの「なす」 ごはん			ぎゅうにゅう あぶらあげ こんぶ	こめ こま	あぶら	きゅうり なす	キャベツ たまねぎ	にんじん えのきたけ	628	26.1	
9	月	キム玉丼 (ごはん)		きびなごフライ こま酢和え	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく きびなご	こめ あぶら パンこ	さとう でんぷん こま	しょうが たまねぎ にら キャベツ	にんにく たけのこ ながねぎ もやし	にんじん キムチ こまつな	658	26.8	
10	火	黒パン		ポテトのチーズソース和え ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー チーズ ひじき	パン あぶら	じゃがいも さとう	たまねぎ きゅうり	にんじん だいこん	パセリ	603	20.4	
11	水	きせつのはべもの「なす」 なすとトマトの スパゲッティ			ぎゅうにゅう チーズ しほはなまめ なまクリーム	ぶたにく たまご	スパゲッティ 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
12	木	ごはん		ホキの薬味ソースかけ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ホキ わかめ	こめ でんぷん ワンタン	あぶら さとう	にんにく にんじん もやし	しょうが コーン	ながねぎ ほししいたけ	594	22.5	
13	金	京都府の料理 丹後の まつぶた寿司			ぎゅうにゅう かまぼこ わかめ	さば のり とうふ	こめ しらたまふ	さとう	にんじん さやいんげん キャベツ	ほししいたけ こまつな ながねぎ たけのこ	かんびょう もやし たけのこ	565	22.0
17	火	お月見献立 じゃこ入り 菜めし			ぎゅうにゅう モーカ とりにく	こめ こま さといも	あぶら でんぷん	こまつな しめじ	にんじん	だいこん	606	24.8	
18	水	担々麺 (ホット中華めん)		揚げぎょうざ もやしのナムル	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ちゅうかめん さとう でんぷん	こま あぶら こむぎこ	にんにく ほししいたけ ながねぎ	しょうが たけのこ もやし	にんじん チンゲンサイ きゅうり	629	24.1	
19	木	きせつのはべもの「さつまいも」 子どもパン			ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しほはなまめ チーズ かいそう	パン こむぎこ あぶら こま	さつまいも バター さとう	たまねぎ グリーンピース だいこん	にんじん きゅうり コーン	マッシュルーム キャベツ	608	23.3	
20	金	きせつのはべもの「なす」 ごはん			ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	こめ さとう	あぶら でんぷん	なす にんじん しょうが もやし	たまねぎ ながねぎ こまつな えのきたけ	たけのこ ピーマン キャベツ	597	22.2	
24	火	きなこ 揚げパン		じゃがいものスープ煮 コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく	パン さとう	あぶら じゃがいも	セロリ さやいんげん きゅうり	にんじん キャベツ	たまねぎ コーン	637	22.2	
25	水	きせつのはべもの「さんま」 ごはん			ぎゅうにゅう とうふ さんま わかめ	こめ あぶら さとう	でんぷん さとう	キャベツ こまつな	きゅうり しめじ	ながねぎ にんじん	656	22.0	
26	木	ポークカレー ライス		きのこサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	こめ じゃがいも バター	あぶら こむぎこ	たまねぎ にんにく キャベツ エリンギ	にんじん しょうが こまつな	セロリ トマト しめじ	596	20.0	
27	金	ごはん		豆腐と挽肉の煮込み 茎わかめのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ くわわかめ	こめ さとう こま	あぶら でんぷん	しょうが たまねぎ グリーンピース えのきたけ	にんにく たけのこ もやし	にんじん ほししいたけ きゅうり	615	25.1	
30	月	秋の香り ごはん		赤魚の白醤油焼き 豚汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく とりにく あかうお とうふ	こめ あぶら 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	ほししいたけ ごぼう	618	29.3	
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科* - : 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。						613	23.3	

*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、御了承ください。