

8月	ガバオ風ひき肉かけご飯	○	鶏ひき肉,豚ひき肉,大豆	米,米粒麦,油,三温糖,ごま油,でん粉	古根生姜,にんにく,たけのこ水煮,ピーマン,赤パプリカ,黄パプリカ,にんじん,たまねぎ,パプリカ	734 32.1
	春雨スープ		鶏肉,木綿豆腐,乾燥かつわかめ	緑豆はるさめ(乾)	古根生姜,にんじん,干し椎茸,長ねぎ	
	りんご				りんご	
9火	昆布ごはん	○	刻み昆布	米,米粒麦,油,砂糖	ごぼう,にんじん	846 35.6
	鯖の竜田揚げ		鯖	でん粉,大豆白絞油	古根生姜	
	もやしサラダ			油,ごま油,砂糖	もやし,キャベツ,にんじん	
	具だくさん汁		昆布(だし),鶏肉	油,じゃがいも,こんにゃく	にんじん,大根,本しめじ,長ねぎ	
	菊花ゼリー		粉寒天,調理用牛乳,生クリーム	砂糖	りんごジュース,きくの花	
10水	チャーハン	○	豚肉,ナルト,鶏卵	油,米,米粒麦	長ねぎ,にんじん	722 30.9
	野菜スープ		ベーコン	白いりごま,ごま油	古根生姜,にんじん,キャベツ,もやし,小松菜	
	青のりピーンズ		大豆,青のり	じゃがいも,大豆白絞油		
11木	パインパン	○		パインパン		736 33.0
	鶏のスパイス焼き		鶏肉,プレーンヨーグルト		にんにく,古根生姜	
	粉ふきいも			じゃがいも	パセリ	
	レンズ豆入りトマトスープ		ウィンナーソーセージ,レンズ豆	油	セロリ,たまねぎ,にんじん,古根生姜,キャベツ,トマト缶詰	
12金	ジャージャー麺	○	豚ひき肉,大豆,パプリカ,ハチミソ	ごま油,油,蒸し中華めん,砂糖,でん粉	古根生姜,にんにく,たけのこ水煮,長ねぎ,もやし,チンゲンツァイ	783 34.6
	にらと卵のスープ		ベーコン,鶏卵	でん粉	古根生姜,たまねぎ,にら	
	杏仁豆腐		粉寒天,調理用牛乳	砂糖	みかん缶,パインチビット缶,黄桃ダイス缶	
15月	敬老の日					
16火	中華あんかけ丼	○	豚肉,木綿豆腐,いか	米,米粒麦,油,でん粉,ごま油	にんにく,古根生姜,にんじん,たけのこ水煮,たまねぎ,キャベツ,白菜,もやし,チンゲンツァイ	731 32.4
	冬瓜の中華スープ		ベーコン,木綿豆腐		古根生姜,にんじん,干し椎茸,とうがん,長ねぎ,小松菜	
	フルーツヨーグルトかけ		プレーンヨーグルト		黄桃ハーフ缶	
17水	ごまトースト	○		食パン,ソフトマーガリン,白すりごま,白ねりゴマ,グラニュー糖,砂糖		813 33.4
	かぼちゃのシチュー		豚肉,調理用牛乳,生クリーム	油,じゃがいも,バター,小麦粉	たまねぎ,にんじん,古根生姜,かぼちゃ,マッシュルーム水煮,パセリ	
	蒸し鶏のサラダ		鶏肉ささ身	砂糖,ごま油,白すりごま,白いりごま	もやし,きゅうり,にんじん	
	オレンジ				オレンジ	
18木	大豆入り炊き込みごはん	○	油揚げ,鶏肉,大豆	米,米粒麦,つきこんにゃく	ごぼう,しめじ,にんじん,さやいんげん	776 37.3
	魚の唐揚げねぎソースかけ		ホキ	でん粉,大豆白絞油,砂糖,ごま油	長ねぎ,古根生姜	
	磯和え		刻みのり,かつお節粉,かつお節		小松菜,にんじん,キャベツ,もやし	
	すまし汁		昆布(だし),木綿豆腐,乾燥カッパわかめ		にんじん,えのきたけ,長ねぎ	
19金	定期考査(給食はありません)					
22月	ご飯	○		米,おおむぎ(押麦)		729 31.8
	なすと豚肉の生姜焼き		豚肉	油,三温糖,砂糖,でん粉	古根生姜,たまねぎ,にんじん,なす	
	じゃが芋と小松菜のみそ汁		昆布(だし),油揚げ,白みそ,赤みそ	じゃがいも	小松菜,長ねぎ	
	青切りみかん				みかん	
23火	秋分の日					
24水	カレーうどん	○	昆布(だし),豚肉,ナルト	冷凍うどん,油,小麦粉,でん粉	たまねぎ,にんじん,長ねぎ,小松菜	808 34.5
	たこべったん		たこ(ゆで),調理用牛乳,鶏卵,かつお節,かつお節粉	小麦粉,大豆白絞油	にんじん,ホールコーン,長ねぎ,キャベツ	
	巨峰				巨峰(ぶどう)	
25木	親子丼	○	昆布(だし),鶏肉,鶏卵,刻みのり	米,米粒麦,砂糖,でん粉	にんじん,たまねぎ	747 33.0
	ごま酢和え			白いりごま,白すりごま,砂糖	にんじん,もやし,キャベツ,小松菜	
	きのこのみそ汁		昆布(だし),木綿豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ		なめこ,えのきたけ,本しめじ,たまねぎ,万能ねぎ	
26金	ごはん	○		米,米粒麦		835 29.5
	じゃが芋と厚揚げのそぼろ煮		厚揚げ,豚ひき肉,大豆	大豆白絞油,じゃがいも,油,糸こんにゃく,砂糖,でん粉	古根生姜,にんじん,たまねぎ	
	人参ドレッシングサラダ			油,砂糖	もやし,キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ	
	梨				梨	
29月	小松菜とじゃこのごはん	○	ちりめんじゃこ	米,米粒麦,油,白いりごま	小松菜	816 28.4
	もずくと米粉のかき揚げ		沖縄もずく,鶏卵	大豆白絞油,米粉	にんじん,たまねぎ,長ねぎ	
	ツナと野菜のあえ物		乾燥カッパわかめ,まぐろ缶詰(油漬ルーライト)	ごま油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,もやし,古根生姜	
	のっぺい汁		昆布(だし),鶏肉,木綿豆腐	さといも,こんにゃく,でん粉	にんじん,大根,白菜,長ねぎ	
30火	韓国風もやしごはん	○	豚ひき肉,鶏ひき肉	米,米粒麦,ごま油,砂糖	だいずもやし,にんにく,たまねぎ	732 31.4
	キャベツのナムル			ごま油,砂糖,白すりごま,白いりごま	にんじん,キャベツ	
	わかめスープ		木綿豆腐,乾燥カッパわかめ	ごま油	古根生姜,にんじん,たまねぎ,本しめじ,長ねぎ	

*食材の購入ならびに学校行事等の都合により献立を変更することがあります。