

日	献立名	飲用牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1献立 - (Kcal) たんぱく質 (g)	
8月	振替休業日						
9月 火	キムチチャーハン	○	豚肉,鶏卵	米,米粒麦,油,砂糖	にんじん,長ねぎ,はくさい,キムチ漬	713 29.9	
	チャプチェ		豚肉	緑豆はるさめ(乾),油,ごま油	ピーマン,にんじん,たけのこ水煮,干し椎茸, たまねぎ,にら		
	わかめスープ		木綿豆腐,乾燥カットわかめ	白いりごま,白すりごま,ごま油	にんじん,たまねぎ,もやし,長ねぎ		
10月 水	トマトカレー	○	豚ひき肉,塩麴	米,米粒麦,油,じゃがいも,小麦粉	古根生姜,にんじん,たまねぎ,トマト缶詰	850 24.1	
	じゃこ海藻サラダ		ちりめんじゃこ,海藻サラダ	ごま油,砂糖	キャベツ,もやし,にんじん		
	あじさいゼリー		粉寒天,カルピス	砂糖	ぶどうジュース		
11月 木	二色サンド	○		食パン,いちごジャム,黒砂糖食パン, ソフトマーガリン		769 32.2	
	フィッシュアンドチップス		ホキ,鶏卵	小麦粉,ドライパン粉,大豆白絞油,じゃがいも			
	スコッチブロス		鶏肉	油,おおむぎ(押麦),じゃがいも	にんにく,にんじん,セロリー,たまねぎ, ホールコーン,キャベツ,古根生姜		
12月 金	親子丼	○	鶏肉,鶏卵,刻みのり	米,米粒麦,砂糖,てん粉	にんじん,たまねぎ	802 36.8	
	きなごま和え		きな粉	白すりごま,白ねりゴマ,ごま油,砂糖	にんじん,キャベツ,小松菜,もやし		
	いも団子汁		昆布(だし),木綿豆腐,白みそ,赤みそ, 乾燥カットわかめ	油,じゃがいも,てん粉	白菜,大根,にんじん		
	金美果(かんきつ)				金美果(かんきつ)		
15月	ご飯	○		米,米粒麦		718 36.3	
	魚の照焼き		さごし	砂糖,てん粉	古根生姜		
	中華炒め		豚肉,塩麴	油,てん粉,ごま油	にんにく,古根生姜,にんじん,たけのこ水煮, キャベツ,もやし,たまねぎ,白菜,長ねぎ, チンゲンツァイ,にら		
	ヨーグルト		牧場の朝				
16月 火	つけ麺風醤油ラーメン	○	豚肉,ナルト	生中華麺,ごま油,油,ラード,砂糖	にんにく,古根生姜,たまねぎ,もやし,長ねぎ	708 37.9	
	豆もやしの中華サラダ		鶏若鶏肉さき身	油,ごま油,砂糖	だいずもやし,キャベツ,にんじん,きゅうり, 長ねぎ,古根生姜		
	あしたば白玉団子		絹ごし豆腐,きな粉	白玉粉,砂糖	あしたば粉		
17月 水	豚肉と昆布のごはん	○	豚肉,刻み昆布	米,米粒麦,油,砂糖	ごぼう,にんじん	804 35.6	
	鶏の塩麴唐揚げ		鶏肉,塩麴	大豆白絞油,小麦粉,てん粉	古根生姜		
	磯あえ		かつお節,刻みのり		もやし,キャベツ,にんじん		
	小松菜すまし汁		昆布(だし),木綿豆腐,板なしかまぼこ		にんじん,長ねぎ,小松菜		
18月 木	キャロットライスクリームソースかけ	○	鶏肉,調理用牛乳,生クリーム	米,米粒麦,バター,油,小麦粉	にんじん,たまねぎ,本しめじ,古根生姜	807 27.2	
	ひじきとコーンのサラダ		まぐろ缶詰(油漬70%クイ)	油,三温糖	にんじん,キャベツ,ホールコーン,たまねぎ		
	メロン				メロン		
19月 金	中華ドックパン	○	豚ひき肉,大豆	ソフトコッパン,ごま油,油,砂糖,国産はるさめ,てん粉	古根生姜,にんじん,たまねぎ,たけのこ水煮,万能ねぎ	740 33.0	
	スーミータン		鶏肉,鶏卵	ごま油,てん粉	古根生姜,にんにく,にんじん,たまねぎ, アイドゥツクリーム,ホールコーン,長ねぎ,小松菜		
	青のりピーズ		大豆,青のり	じゃがいも,大豆白絞油			
22月	豚肉のねぎ塩丼	○	豚肉,塩麴	米,米粒麦,油,ごま油,白すりごま,てん粉	にんにく,長ねぎ,たまねぎ,にんじん,もやし, にら,レモン(果汁)	717 28.3	
	マロニースープ		ベーコン,木綿豆腐	ごま油,マロニー	古根生姜,大根,小松菜		
	フルーツポンチ			砂糖	りん(果汁),りん(果汁)ピット缶,黄桃ダイス缶,みかん缶		
23月 火	高野めし	○	油揚げ,高野豆腐	米,米粒麦,油,砂糖	にんじん	741 36.4	
	鮭の塩焼き		銀鮭,塩麴				
	野菜の梅和え		かつお節粉		きゅうり,キャベツ,梅干し(塩漬)		
	ごまだれ汁		昆布(だし),豚肉,木綿豆腐,赤みそ	油,じゃがいも,白すりごま,白ねりゴマ	にんじん,大根		
24月 水	定期考査(給食はありません)						
25月 木	定期考査(給食はありません)						
26月 金	焼きそば	○	豚肉,青のり	蒸し中華麺,油	にんじん,たまねぎ,キャベツ,もやし,にら	799 33.7	
	肉団子のもち米蒸し		豚ひき肉,生おから,鶏卵	ごま油,てん粉,もち米	たまねぎ,古根生姜		
	チンゲンサイのスープ		木綿豆腐	てん粉,ごま油	たまねぎ,にんじん,えのきたけ,チンゲンツァイ		
	オレンジ				パレンシアオレンジ		
29月	焼き鳥ごはん	○	鶏もも角切り,鶏卵,刻みのり	米,米粒麦,三温糖,油,砂糖	長ねぎ	759 32.6	
	キャベツの和え物			黒すりごま,ごま油,砂糖,油	キャベツ,小松菜,にんじん		
	具だくさんみそ汁		昆布(だし),油揚げ,木綿豆腐,白みそ,赤みそ, 乾燥カットわかめ	じゃがいも	にんじん,大根		
30月 火	ミートチーストースト	○	豚ひき肉,大豆,ピザ用チーズ	無塩食パン,ソフトマーガリン,油,小麦粉,砂糖	にんじん,たまねぎ,トマトピューレ,乾燥パセリ	750 29.5	
	パリパリサラダ			ワンタンの皮,大豆白絞油,ごま油,油,砂糖	にんじん,きゅうり,キャベツ		
	ベーコンとポテトのスープ煮		ベーコン,ウィンナーソーセージ,白いんげん豆(乾)	じゃがいも	にんじん,白菜,たまねぎ,パセリ		

\*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。