

日	献立名 こんだてめい	赤のなかま あか 血 ち や肉 にく になる	黄のなかま き 熱 ねつ や力 ちから のもとになる	緑のなかま みどり 体の調子 ちようし をととのえる	I 和食 -
				たんぱく質	
2 水	カレーライス きゅうにゅう 牛乳 わかめサラダ くだもの (きょうほう) 	鳥から,豚肉,牛乳,カットわかめ	米,麦,油,じゃがいも,サラダ油, 小麦粉,ごま油,砂糖,白いりごま	しょうが,にんにく,にんじん, たまねぎ,キャベツ,きゅうり, もやし,きょうほう	666kcal
					20.5g
3 木	きんぴらごはん きゅうにゅう 牛乳 親子焼き おやこや 豚汁 とんじる	昆布(だし),豚肉(挽肉),油揚げ,牛乳, 鶏肉(挽肉),鶏卵,削り節(だし), 豚肉,豆腐	米,麦,油,砂糖,ごま油,こんにゃく	ごぼう,にんじん,ほししいだけ, たまねぎ,こまつな,だいこん	621kcal
					29.5g
4 金	ひ 冷やし中華 きゅうにゅう 牛乳 さつまいもごま団子 だんご 	ボークハム,鶏卵,鳥から,牛乳	蒸し中華麺,サラダ油,油,砂糖, ごま油,白いりごま,さつまいも, 三温糖,白玉粉,でん粉	もやし,きゅうり,にんじん, しょうが,しょうがじる	653kcal
					21.9g
7 月	ガバオライス きゅうにゅう 牛乳 トムヤムクン くだもの (パインアップル)	鶏肉(挽肉),大豆,鶏卵,牛乳, 鳥から,むきえび	米,麦,油,砂糖	にんにく,たまねぎ,ピーマン, あかピーマン,きピーマン,しょうが, にんじん,しめじ,たけのこ, レモンじる,チンゲンツァイ, パインアップル	607kcal
					29.3g
8 火	さつま芋ごはん いも きゅうにゅう 牛乳 さんまの姿煮 すがだに けんちん汁 じる 菊花ゼリー きっか  【9月9日は重陽の節句】 	牛乳,昆布(だし),さんま,削り節(だし), 豆腐,調理用牛乳,生クリーム	米,麦,さつまいも,黒いりごま,砂糖, 油,こんにゃく,じゃがいも	しょうが,にんにく,ごぼう,にんじん, たまねぎ,だいこん,こまつな, りんごジュース,きくのはな	628kcal
					22.3g
9 水	きなこ揚げパン あ きゅうにゅう 牛乳 ワンタンスープ ちゅうか 中華サラダ (マロニー入り) い	きな粉,牛乳,鳥から,豚肉, 豚肉(挽肉),ボンレスハム	コッペパン,油,砂糖,でん粉, ごま油,マロニー,白いりごま	しょうが,にんじん,たまねぎ, もやし,ほししいだけ,しょうがじる, ねぎ,にら,キャベツ,きゅうり	566kcal
					22.5g
10 木	わかめごはん きゅうにゅう 牛乳 肉じゃが煮 にく に ししゃものごま焼き や	炊き込みわかめ,牛乳,豚肉, 削り節(だし),ししゃも,鶏卵	米,麦,油,こんにゃく,じゃがいも, 車麴,砂糖,白いりごま	にんじん,ほししいだけ, たまねぎ,こまつな	572kcal
					22.8g
11 金	ダッカルビ丼 どん ショア (ブルーベリー) チャプチェ わかめスープ	鶏肉(薄切り),発酵乳(ショア), 豚肉(挽肉),鳥から,豆腐,カットわかめ	米,麦,三温糖,ごま油,油,でん粉, はるさめ,砂糖,白いりごま	にんにく,にんじん,キャベツ, たまねぎ,もやし,エリンギ, こまつな,なましいだけ, ピーマン,しょうが	603kcal
					24.8g
14 月	タコライス きゅうにゅう 牛乳 もずくスープ サーターアングギー	豚肉(挽肉),大豆,ダイスチーズ, 牛乳,鳥から,鶏肉,もずく,鶏卵	米,麦,サラダ油,砂糖,小麦粉, 黒砂糖,白いりごま,油	にんにく,たまねぎ,にんじん, ホールトマト(缶),しょうが, ほししいだけ,もやし,ねぎ	698kcal
					26.6g
15 火	なすと豆腐の麻婆丼 とうふ まーぼーどん きゅうにゅう 牛乳 ナムル くだもの (梨) なし 	豚肉(挽肉),大豆,鳥から,豆腐,牛乳	米,麦,サラダ油,油,砂糖,でん粉, ごま油,白いりごま	にんにく,しょうが,にんじん, 干しいだけ,たまねぎ,なす,ねぎ, にら,もやし,こまつな,なし	594kcal
					23.7g
16 水	スパゲティナポリタン きゅうにゅう 牛乳 ツナひじきサラダ まっちゃん 抹茶のチョコチップケーキ	ウィンナー,粉チーズ,牛乳, 干ひじき,鶏卵	スパゲッティ,油,砂糖, サラダ油,バター,小麦粉, チョコチップ,粉砂糖	にんにく,にんじん,たまねぎ, マッシュルーム,ホールトマト(缶), ピーマン,きゅうり,キャベツ, ホールコーン(缶)	604kcal
					21.2g
17 木	 さんまの蒲焼丼 かばやきどん きゅうにゅう 牛乳 磯和え いそあ みそけんちん汁 じる	さんま,牛乳,焼きのり, かつお節(糸削り),削り節(だし), 鶏肉,油揚げ,豆腐	米,麦,でん粉,油,砂糖,こんにゃく, じゃがいも	しょうが,もやし,キャベツ, にんじん,ごぼう,だいこん,こまつな	651kcal
					26.1g
18 金	五目チャーハン ごちく きゅうにゅう 牛乳 じゃこ入りサラダ い 卵スープ たまご	むきえび,焼き豚,鶏卵,牛乳, ちりめんじゃこ,鳥から, 鶏肉(薄切り),豆腐	油,米,麦,砂糖,ごま油, 白いりごま,でん粉	にんじん,干しいだけ,ねぎ, キャベツ,きゅうり,もやし, ホールコーン(缶),しょうが, たまねぎ,えのきだけ,こまつな	560kcal
					27.6g
24 木	えびピラフ きゅうにゅう 牛乳 肉ボールスープ くだもの (梨) なし 	鳥から,鶏肉(薄切り),むきえび, 牛乳,ベーコン,豚肉(挽肉),鶏卵	米,麦,バター,油,生パン粉, じゃがいも	しょうが,にんにく,たまねぎ, にんじん,マッシュルーム, ピーマン,キャベツ,パセリ,なし	557kcal
					22.2g
25 金	親子丼 おやこどん きゅうにゅう 牛乳 昆布サラダ こんぶ お月見団子 つきみ  【十五夜献立】 	昆布(だし),削り節(だし),鶏肉,なると, 鶏卵,さざみのり,牛乳,塩昆布, 調理用牛乳,きな粉	米,麦,でん粉,ごま油,砂糖, 白玉粉,黒砂糖	にんじん,たまねぎ,ほししいだけ, いとみつば,キャベツ,もやし, こまつな,かぼちゃ	649kcal
					26.1g
28 月	ごはん きゅうにゅう 牛乳 ひじき入りコロッケ いり ごまあえ しる みそ汁	牛乳,豚肉(挽肉),粉チーズ,鶏卵, 削り節(だし),豆腐,カットわかめ	米,麦,油,じゃがいも,バター, ポテトパウダー,小麦粉, 生パン粉,砂糖,白ねりごま, 白すりごま	にんじん,たまねぎ, ホールコーン(缶),もやし, こまつな,キャベツ,えのきだけ	685kcal
					22.4g
29 火	ごはん きゅうにゅう  牛乳 魚のみそマヨネーズ焼き さかな や 和風サラダ わふう さつま汁 じる	牛乳,ホキ,鶏肉, 豆腐,削り節(だし)	米,麦,油,マヨネーズ,サラダ油, 砂糖,さつまいも	たまねぎ,マッシュルーム, パセリ,キャベツ,にんじん, きゅうり,もやし,だいこん, ごぼう,こまつな	639kcal
					26.1g
30 水	にしよく 二色サンド きゅうにゅう 牛乳 カレーシチュー オニオンドレサラダ	牛乳,鳥から,豚肉(薄切り),大豆	食パン,黒砂糖食パン, ソフトマーガリン,油, じゃがいも,サラダ油, バター,小麦粉,砂糖	しょうが,ホールコーン, にんにく,にんじん,たまねぎ, マッシュルーム,パセリ,もやし, こまつな,キャベツ	591kcal
					20.9g
					

※給食当番はマスクの準備と着用をお願いしています。
※給食の食材や献立は、変更する場合がありますのでご了承ください。