

日 曜		献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー	たん白質	脂質	食塩
		主食	飲み物	お か ず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	Kcal	g	g	g
8/25	火	ごはん	牛乳	プルコギ ローストポテト 塩こうじスープ 豆乳パンナコッタ	牛乳 豚肉 みそ ベーコン 豆腐 豆乳	米 春雨 米油 でんぷん じゃがいも 砂糖	玉ねぎ にんじん にら にんにく りんご キャベツ 小松菜 トマト いちご	753	27.5	18.3	2.2
26	水	ごはん	牛乳	焼きナスの肉みそソースかけ オクラのごまあえ いもだんご汁	牛乳 豚肉 大豆 みそ 油揚げ	米 米油 砂糖 でんぷん ごま ごま油	なす しょうが オクラ もやし コーン 大根 にんじん 玉ねぎ ごぼう 小松菜	788	26.6	23.3	2.4
27	木	青大豆入り ゆかりごはん	牛乳	厚焼きたまご ピーマンのごまツナ炒め そぼろ汁	青大豆 牛乳 卵 ツナ 豚肉 厚揚げ	米 砂糖 ごま油 米油 じゃがいも でんぷん	赤しそ しらたき もやし ピーマン にんじん 玉ねぎ とうがん チンゲンサイ	744	30.0	22.1	2.7
28	金	麦ごはん	牛乳	うずら卵入り中華あんかけライス いわしのカリカリ焼き ごまじょうゆあえ	牛乳 豚肉 なんと うずら卵 いわし	米 大麦 米油 でんぷん ごま油 砂糖 じゃがいも 玄米 パン粉 なたね油 ごま	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ メンマ 干ししいたけ キャベツ にら もやし 小松菜 コーン	785	31.4	23.4	2.5
31	月	ごはん	牛乳	夏野菜と高野豆腐の揚げ煮 風味和え 豚汁	牛乳 大豆 高野豆腐 豚肉 みそ	米 米油 でんぷん 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	かぼちゃ なす 小松菜 もやし ピーマン にんじん しょうが 玉ねぎ こんにゃく しめじ	761	26.7	22.3	2.1
9/1	火	麦ごはん	牛乳	【食育の日：防災にそなえよう】 ツナとコーンのカレー 乾物サラダ 角チーズ	牛乳 ツナ ひじき 大豆 チーズ	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 ごま油 砂糖	にんにく 玉ねぎ にんじん コーン 切干大根 キャベツ	782	26.9	22.7	2.5
2	水	丸パン	牛乳	セルフメンチカツバーガー レモン風味ドレッシングサラダ ふわふわたまごスープ	牛乳 鶏肉 大豆 豚肉 ベーコン 卵	コッパパン ラード 砂糖 でんぷん 米粉 マカロニ 米油 じゃがいも パン粉	キャベツ 玉ねぎ にんじん きゅうり レモン汁 えのきたけ 小松菜	751	32.6	28.0	3.2
3	木	ごはん	牛乳	あじのソース焼き ごまたくあんあえ 肉じゃが	牛乳 あじ 豚肉 厚揚げ	米 砂糖 米粉 ごま じゃがいも 米油	しょうが にんじん キャベツ きゅうり たくあん 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん	749	35.3	18.7	2.3
4	金	ごはん	牛乳	ししゃものりマヨ焼き 炒り卵入りゴーヤチャンプルー もずくとオクラのみそ汁	牛乳 ししゃも 青のり 厚揚げ ツナ 卵 豆腐 もずく みそ	米 ノエッグマヨネーズ 砂糖 大豆油 米油 じゃがいも	にんじん ゴーヤ もやし 玉ねぎ えのきたけ オクラ	744	31.2	25.2	2.7
7	月	ごはん	牛乳	セルフのツナそぼろ丼 ゆかり和え かぼちゃのみそ汁	牛乳 大豆 ツナ 油揚げ みそ	米 米油 砂糖	にんじん ごぼう 玉ねぎ ピーマン もやし キャベツ 赤しそ かぼちゃ えのきたけ 小松菜	723	28.9	20.0	2.3
8	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さめのから揚げ ^ゴ マケチャップソース 磯マヨあえ 夏のっぺい汁	牛乳 さめ のり ちくわ 厚揚げ	米 米粉 でんぷん 米油 砂糖 ごま ノエッグマヨネーズ じゃがいも	しょうが もやし ほうれん草 にんじん なす こんにゃく 干ししいたけ さやいんげん	794	32.9	24.1	2.3
9	水	米粉コッパ パン	牛乳	チョコクリーム オムレツ ラタトゥイユ パスタ入り野菜スープ	加糖練乳 牛乳 卵 ベーコン 大豆 豚肉	こめ粉パン 水あめ 砂糖 でんぷん 米油 米粉 じゃがいも スパゲティ	にんにく 玉ねぎ なす ズッキーニ 黄ピーマン トマト にんじん しめじ 小松菜	746	34.4	25.1	3.2
10	木	コーンごはん	牛乳	ハンバーグ 切り干しナポリタン かぼちゃとじゃがいものミルクスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン 白いんげん豆	米 ぶどう糖果糖液糖 米油 砂糖 じゃがいも 米粉	コーン 切干大根 にんじん 玉ねぎ しめじ ピーマン かぼちゃ ほうれん草	754	28.3	17.8	2.5
11	金	ゆで中華麺	牛乳	ピリ辛みそラーメンスープ 茎わかめの中中華あえ ウインナーとコーンの米粉蒸しパン	牛乳 豚肉 なんと みそ 茎わかめ 豆乳 ウインナー	中華麺 米油 砂糖 ごま油 米粉 ノエッグマヨネーズ	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ もやし にら キャベツ 小松菜 コーン	776	29.8	20.2	2.5
14	月	ごはん	牛乳	豚肉と夏野菜のしょうが炒め 青のりローストポテト キャベツのみそ汁	牛乳 豚肉 みそ 青のり 厚揚げ 大豆	米 米油 砂糖 でんぷん じゃがいも	しょうが にんじん 玉ねぎ なす ピーマン キャベツ えのきたけ 長ねぎ	756	29.1	21.1	2.2
15	火	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 さんまのからあげ甘酢ソース もやしのナムル みそワントンスープ	牛乳 さんま 豚肉 豆腐 なんと みそ	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま油 ワンタン	にんじん きゅうり 小松菜 もやし 玉ねぎ にら	785	30.3	26.8	2.2
16	水	麦ごはん	牛乳	セルフのビビンバ 中華風たまごスープ	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 かまぼこ 卵	米 大麦 米油 ごま 砂糖 でんぷん ごま油 じゃがいも	にんにく 切干大根 しらたき にんじん ほうれん草 もやし 玉ねぎ コーン	729	29.8	21.8	2.3
17	木	ごはん	牛乳	【敬老の日：こまごわやさしい】 さばのしょうが煮 青大豆とわかめのあえもの ごまみそ汁	牛乳 さば 青大豆 わかめ 豆腐 みそ	米 砂糖 ごま油 さつまいも ねりごま ごま	しょうが にんじん キャベツ ごぼう 玉ねぎ 生しいたけ	776	33.2	25.5	2.3
18	金	OKAMI遠足 給食はありません。お弁当をお願いします。									
24	木	ごはん	牛乳	手作り満月つくね にんじんさんびら めぎすの団子汁	牛乳 豚肉 ひじき 大豆 みそ 茎わかめ さつま揚げ めぎす 厚揚げ	米 パン粉 でんぷん ごま油 米油 砂糖	玉ねぎ えのきたけ しょうが にんじん メンマ こんにゃく 大根 ごぼう 長ねぎ	763	35.2	22.1	2.5
25	金	OKAMI遠足予備日 給食はありません。お弁当をお願いします。									
28	月	ごはん	牛乳	甘酢ギョーザ わかめとみかんのさっぱりあえ 豆腐の中中華煮	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ 豆腐	米 ラード 小麦粉 大豆油 でんぷん 米油 砂糖 ごま油	キャベツ 玉ねぎ にら しょうが きゅうり みかん にんにく にんじん メンマ 干ししいたけ 長ねぎ	811	29.1	26.0	2.4
29	火	ごはん	牛乳	厚揚げのごまだれかけ なます南瓜の炒め煮 焼きなすのみそ汁	牛乳 厚揚げ 豚肉 さつま揚げ 大豆 みそ	米 ごま 砂糖 でんぷん 米油 じゃがいも	なますかぼちゃ にんじん 小松菜 玉ねぎ なす	743	28.8	22.4	2.2
30	水	ごはん	牛乳	ちくわのおかかマヨ焼き ごま酢和え じゃがいものカレーそぼろ煮	牛乳 ちくわ かつお節 豚肉 大豆 厚揚げ	米 ノエッグマヨネーズ ねりごま ごま 砂糖 米油 じゃがいも カレールウ でんぷん	切干大根 もやし コーン ほうれん草 にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ しらたき さやいんげん	837	30.6	25.6	2.4

一食平均エネルギー：766 Kcal

たんぱく質：31.0 g

脂質：23.1 g

食塩：2.5 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウィルス 対策等のため変更する場合があります。