

| 日 曜 日 付 | 献立名                                          | 食品の主なはたらき                       |                                       |                                                                          | その他                                                               |
|---------|----------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
|         |                                              | エネルギーのもとになる                     | 体をつくるもとになる                            | 体の調子を整えるもとになる                                                            |                                                                   |
| 26 金    | ごはん 牛乳 若鶏のから揚げ<br>キャベツの炒め煮 豆腐のみそ汁<br>わかめふりかけ | 精白米 でん粉 油 サラダ油                  | 牛乳 若鶏 さつま揚げ 豆腐 油揚げ<br>中みそ 赤みそ わかめふりかけ | キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ                                                  | 食塩 こしょう しょうゆ 酢 煮干し (だし) 水                                         |
| 29 月    | なすのみそ豚丼 牛乳 きゅうりの酢の物 冷凍みかん                    | 精白米 サラダ油 上白糖 でん粉                | 豚肉 中みそ 牛乳 しらす干し                       | にんにく しょうが なす たまねぎ にんじん 青ピーマン 白ねぎ こまつな きゅうり 冷凍みかん                         | しょうゆ 酒 食塩 酢                                                       |
| 30 火    | カツバーガー 牛乳 ミネストラル<br>スープ 日向夏ゼリー               | コッペパン 油 オリーブ油 じゃがいも             | 牛乳 ベーコン 手ぼう豆                          | キャベツ にんにく にんじん たまねぎ セロリー トマトホール パセリ 日向夏ゼリー                               | 豚カツ ケチャップソース チキンブイヨン スープストック 食塩 こしょう 水                            |
| 31 水    | ごはん 牛乳 さわらの菜味ソース<br>かけ 金平っ酢 えのきたけのみそ汁        | 精白米 つきごんにゃく ごま油 上白糖             | 牛乳 さわら ひじき 油揚げ 豆腐 わかめ 中みそ 白みそ         | ねぎ しょうが ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ                                              | しょうゆ みりん 酒 水 酢 煮干し (だし)                                           |
| 1 木     | ごはん 牛乳 すきやき 野菜のシモツ酢あえ                        | 精白米 サラダ油 じゃがいも 糸こんにゃく 三温糖 上白糖   | 牛乳 牛肉 焼き豆腐 わかめ                        | にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり レモン果汁                                         | しょうゆ 酒 酢                                                          |
| 2 金     | ごはん 牛乳 八宝菜 もやしの中<br>華あえ                      | 精白米 サラダ油 上白糖 でん粉<br>ごま油         | 牛乳 豚肉 いか うずら卵水煮 まぐろ水煮                 | にんじん たまねぎ 乾しいたけ たけのごゆで キャベツ ねぎ しょうが こまつな りょくどうもやし                        | 食塩 こしょう しょうゆ 酒 スープストック 酢                                          |
| 5 月     | ごはん 牛乳 豆腐チヤンブル 昆布の酢の物 冷凍パイソ                  | 精白米 ごま油 ビーフソ 上白糖                | 牛乳 豚肉 豆腐 中みそ 昆布                       | にんじん りょくどうもやし たまねぎ にんじん チンゲンサイ キャベツ 冷凍パイナップル                             | 食塩 こしょう しょうゆ 酢                                                    |
| 6 火     | ドッグサンド 牛乳 とうがんスーズ<br>ヨーグルト                   | ソーイブレッド                         | 荒びきウインナー 牛乳 豚肉 ヨーグルト                  | キャベツ 冬瓜 にんじん たまねぎ さやいんげん                                                 | ケチャップ ウスターソース カレー粉 チキンブイヨン 食塩 こしょう しょうゆ 水                         |
| 7 水     | ごはん 牛乳 さけの香りみそかけ<br>たきあわせ 月見かまぼこ入りすまし汁       | 精白米 上白糖 さといも                    | 牛乳 さけ 中みそ 厚揚げ かまぼこ                    | ねり梅 しそ葉 にんじん むきえだまめ たまねぎ えのきたけ ねぎ                                        | 酒 水 しょうゆ みりん 削りぶし (だし) 食塩 だし昆布                                    |
| 8 木     | ぶっかけうどん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ 小松菜とじゃこの炒め煮             | 学校給食用うどん 小麦粉 油 ごま油              | もみのり 牛乳 ちくわ 青のり 油揚げ しらす干し             | たまねぎ しょうが ねぎ こまつな にんじん キャベツ                                              | しょうゆ みりん 削りぶし (だし) だし昆布 水                                         |
| 9 金     | ごはん 牛乳 マーボーなす はるさめサラダ                        | 精白米 油 サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油 はるさめ     | 牛乳 牛肉 豚肉 大豆ひき肉 豆腐 赤みそ                 | なす にんにく しょうが 乾しいたけ たけのごゆで にんじん たまねぎ ねぎ こまつな ホールコーン                       | トウバンソジャン オイスターソース しょうゆ 酢                                          |
| 12 月    | ごはん 牛乳 肉じゃが 大豆とわかめの酢の物                       | 精白米 じゃがいも 糸こんにゃく サラダ油 上白糖 ごま油   | 牛乳 牛肉 冷凍だいず わかめ                       | にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな                                                    | しょうゆ 酒 みりん 水 食塩 酢                                                 |
| 13 火    | パン 牛乳 チリコンカン じゃがいものサラダ                       | コッペパン サラダ油 上白糖 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ | 牛乳 だいず ひよこ豆 牛肉 豚肉 豚レバー ベーコン           | たまねぎ にんじん トマトホール キャベツ ホールコーン                                             | 食塩 こしょう ロリーエ ケチャップ ピューレー ウスターソース チリパウダー 赤ワイン 水                    |
| 14 水    | 玄米入りごはん 牛乳 いかのかりん揚げ 切り干し大根の煮つけ 油揚げのみそ汁       | アルファー化玄米 精白米 でん粉 油 上白糖 サラダ油     | 牛乳 いか さつま揚げ 豆腐 油揚げ 中みそ 白みそ            | しょうが 切干しだいごん にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ ねぎ                                   | しょうゆ 酒 煮干し (だし) 水                                                 |
| 15 木    | キーマカレー 牛乳 ひじき入りサラダ 冷凍黄桃                      | 精白米 サラダ油 上白糖 ごま油                | 豚肉 豚レバー 大豆ひき肉 ひよこ豆 牛乳 ひじき しらす干し       | しょうが にんにく にんじん たまねぎ セロリー ダイストマト キャベツ こまつな 冷凍黄桃                           | カレー粉 ターメリック ガラムマサラ ロリーエ ケチャップ カレーパウ 赤ワイン ウスターソース 食塩 こしょう 水 しょうゆ 酢 |
| 16 金    | ごはん 牛乳 さばの塩焼き 千草あえ すまし汁                      | 精白米 上白糖                         | 牛乳 さば 豆腐 わかめ                          | キャベツ チンゲンサイ りょくどうもやし にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ                                  | 食塩 しょうゆ 削りぶし (だし) だし昆布 水                                          |
| 20 火    | パン 牛乳 あじのトマトソースかけ マッシュポテト レタスのスーズ            | コッペパン 小麦粉 オリーブ油 上白糖 じゃがいも パター   | 牛乳 あじ切身 ベーコン                          | トマトホール たまねぎ セロリー 青ピーマン にんにく にんじん タス                                      | 食塩 こしょう ケチャップ しょうゆ チキンブイヨン 水                                      |
| 21 水    | ハヤシライス 牛乳 キャベツのサラダ マスカット                     | 精白米 サラダ油 じゃがいも                  | 牛肉 豚レバー 牛乳 ひじき                        | にんにく たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ ホールコーン マスカット                                  | ローリエ 食塩 こしょう ハヤシルウ ケチャップ ウスターソース 赤ワイン デミグラスソース 水 トレッシング           |
| 22 木    | ソフトメソンのチキントマトソースかけ 牛乳 海藻サラダ オレソジ             | ソフトめん オリーブ油 上白糖 でん粉 ごま油         | 若鶏 ベーコン 大豆ペースト 牛乳 海藻ミックス              | にんにく たまねぎ トマトホール にんじん パセリ キャベツ りょくどうもやし バレソジアオレソジ                        | ケチャップ ロリーエ オレガノ 食塩 こしょう ウスターソース しょうゆ 酢                            |
| 26 月    | ビビンバ 牛乳 わかめスーゾ 冷凍みかん                         | 精白米 ごま油 上白糖                     | 牛肉 赤みそ 牛乳 豆腐 わかめ                      | にんじん チンゲンサイ りょくどうもやし しょうが にんにく たまねぎ たけのこゆで ねぎ 冷凍みかん                      | 酒 しょうゆ トウバンソジャン みりん 酢 チキンブイヨン 食塩 こしょう 水                           |
| 27 火    | パン 牛乳 なすとじゃがいものミートソース焼き もち麦入り野菜スーゾ ブルーベリージャム | コッペパン じゃがいも サラダ油 もち麦            | 牛乳 牛肉 豚肉 豚レバー 大豆ひき肉 ミックスチーズ ベーコン      | なす しょうが にんにく たまねぎ 青ピーマン にんじん ホールコーン キャベツ パセリ ブルーベリージャム                   | 赤ワイン ケチャップ ウスターソース 食塩 こしょう ハヤシルウ グラタン皿 しょうゆ チキンブイヨン 水             |
| 28 水    | ごはん 牛乳 豚肉のブルコギ キムチスーゾ ビオーネ                   | 精白米 サラダ油 上白糖 ごま油                | 牛乳 豚肉 ベーコン 豆腐                         | 白ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ すりおろしりんご にんにく しょうが 生しいたけ りょくどうもやし チンゲンサイ はくさいキムチ ビオーネ | みりん しょうゆ 食塩 こしょう チキンブイヨン 水                                        |
| 29 木    | ごはん 牛乳 いり豆腐 はりはりあえ                           | 精白米 サラダ油 じゃがいも 上白糖 ごま油          | 牛乳 牛肉 しばり豆腐 しらす干し 昆布                  | にんじん たまねぎ 乾しいたけ ねぎ 花切りだいごん こまつな しょうが                                     | しょうゆ 食塩 酒 酢                                                       |
| 30 金    | ごはん 牛乳 ままかりの南蛮漬け 小松菜の大豆あえ かぼちゃのみそ汁           | 精白米 油 上白糖                       | 牛乳 ままかり粉付き だいず 油揚げ 中みそ 赤みそ            | たまねぎ ねぎ しょうが レモン キャベツ こまつな りょくどうもやし かぼちゃ えのきたけ                           | しょうゆ 酢 一味 煮干し (だし) 水                                              |

※ 献立は材料その他の都合により変更することがあります。

※ 特定原材料7品目 (卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナッツ・そば) を使用しない献立の日 (飲用牛乳を除く)

8月26日、29日、31日、9月1日、5日、7日、9日、12日、14日、16日、26日、28日、29日、30日

【今月の栄養価】  
エネルギー 566kcal  
たんぱく質 24.4g



8・9月 電りつけひょう



| 月                                                                                                             | 火                                                                                          | 水                                                                                             | 木                                                                                         | 金                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>2学期がはじまりました!!</p> <p>楽しい夏休みをすごすことかできて<br/>ましたか? 8・9月も夏の食べ物<br/>はすてをたくさん食べています。<br/>たくさん食べて元気にすごしましょう!!</p> | <p>生活リズムをととのえるために</p> <p>起きたら<br/>朝日を<br/>浴びる</p> <p>朝・昼・夕<br/>の規則<br/>正しい食事</p>           | <p>日中は<br/>明るい所で<br/>体を動かす</p> <p>夜は早めに<br/>ふとんに入り、<br/>しっかり眠る</p>                            | <p>25</p> <p>しぎょうしき</p>                                                                   | <p>26 わかぢり<br/>からあげ</p> <p>わかぢりかけ<br/>かけ</p> <p>キャベツの<br/>いため</p> <p>ごはん</p> <p>とうふの<br/>みそ汁</p> |
| <p>29</p> <p>れいとうみかん</p> <p>きゅうりの<br/>すのもの</p> <p>かける</p> <p>なすの<br/>みそ汁</p> <p>ごはん</p>                       | <p>30</p> <p>ひゅうがぼうせりー</p> <p>ケチャップ</p> <p>ミネストラスープ</p> <p>カツバーガー</p>                      | <p>31</p> <p>さわらの<br/>やくみソース<br/>かけ</p> <p>きんぴら</p> <p>えのきたけの<br/>みそ汁</p> <p>ごはん</p>          | <p>9月1日</p> <p>やさしい<br/>レモン汁あえ</p> <p>ごはん</p> <p>すきやき</p>                                 | <p>2 ちゅうごくのりようり</p> <p>ごはん</p> <p>もやし<br/>のちゅうかあえ</p> <p>はっほうさい</p>                              |
| <p>5 おきなわけんのりようり</p> <p>れいとういん</p> <p>こんぶの<br/>すのもの</p> <p>ごはん</p> <p>とうふ<br/>チャンプル</p>                       | <p>6</p> <p>ヨーグルト</p> <p>はちみつ</p> <p>ドッグサンド</p> <p>とうがん<br/>スープ</p>                        | <p>7 おつきみにちなんで</p> <p>さけの<br/>かおりみそかけ</p> <p>たまあわせ</p> <p>ごはん</p> <p>すましじる</p>                | <p>8</p> <p>ちくわの<br/>いそべあげ</p> <p>こまつな<br/>じょうのいめに</p> <p>めん</p> <p>ぶっかけうどん</p> <p>つゆ</p> | <p>9</p> <p>ごはん</p> <p>はるさめ<br/>サラダ</p> <p>マーボー<br/>なす</p>                                       |
| <p>12</p> <p>だいずとわかめ<br/>すのもの</p> <p>ごはん</p> <p>にくしゃが</p>                                                     | <p>13</p> <p>ハンエッグマヨネーズ</p> <p>じゃが芋の<br/>サラダ</p> <p>いん</p> <p>チリコンカン</p>                   | <p>14</p> <p>いかの<br/>かりんあげ</p> <p>きりばし<br/>のつけ</p> <p>げんまいり<br/>ごはん</p> <p>あぶらあげの<br/>みそ汁</p> | <p>15</p> <p>れいとうあとう</p> <p>ひじきいり<br/>サラダ</p> <p>かける</p> <p>キーマカレー</p> <p>ごはん</p>         | <p>16</p> <p>さばの<br/>しあやき</p> <p>ちくさあえ</p> <p>ごはん</p> <p>かきたまじる</p>                              |
| <p>19</p> <p>けいろうのひ</p>                                                                                       | <p>20</p> <p>マッシュ<br/>ポテト</p> <p>あじの<br/>トマトソース<br/>かけ</p> <p>いん</p> <p>レタスの<br/>スープ</p>   | <p>21 じばさんぶつ(マスカット)</p> <p>マスカット</p> <p>キャベツの<br/>サラダ</p> <p>かける</p> <p>ハヤシライス</p> <p>ごはん</p> | <p>22</p> <p>オレンジ</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>かける</p> <p>ソフトめん<br/>のチキンマソース</p> <p>ごはん</p>      | <p>23</p> <p>しゅうぶんのひ</p>                                                                         |
| <p>26</p> <p>れいとうみかん</p> <p>かける</p> <p>ビビンバ</p> <p>わかめ<br/>スープ</p>                                            | <p>27</p> <p>ブルーベリージャム</p> <p>はすとじゃがいも<br/>のミートソース</p> <p>いん</p> <p>もちまきいり<br/>のやさいスープ</p> | <p>28 じばさんぶつ(ピオーネ)</p> <p>ピオーネ</p> <p>ぶたにくの<br/>フリコギ</p> <p>ごはん</p> <p>キムチスープ</p>             | <p>29</p> <p>ごはん</p> <p>はまりあえ</p> <p>いりとうふ</p>                                            | <p>30 おかやまけんのりようり</p> <p>まかりの<br/>はんぱんづけ</p> <p>こまつな<br/>のじょうあえ</p> <p>ごはん</p> <p>かきたまじる</p>     |