

家庭数

【献立の記号は、◎行事食、◆旬の食材・献立、★郷土料理です。】

日	曜	こんだて			おもに体をつくるものとなる食品(あか)	おもにエネルギーのもとになる食品(き)	おもに体の調子を整える食品(みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
		主食	牛乳	おかず					
1	月	むぎごはん		アジのなんばんづけ◆ かぼちゃのみそ煮◆ れいとうみかん	ぎゅうにゅう アジ あぶらあげ みそ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう こま でんぷん	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ かぼちゃ しめじ こまつな みかん	616	22.7
2	火	むぎごはん あじつけのり		じゃがいもカレーしょうゆに こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう むぎ ぶたにく わかめ なまあげ のり	こめ むぎ さとう こま じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース こまつな きゅうり とうもろこし	575	22.9
3	水	キムチ チャーハン		あげはるまき たまごいりちゅうかスープ	ぎゅうにゅう やきぶた たまご	こめ むぎ あぶら こま こむぎこ はるさめ でんぷん さとう	はくさい ねぎ こまつな ほうれんそう たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ しいたけ	628	22.8
4	木	ツイストパン		<体験学習・ 3年生とうもろこしの皮むき> レンズまめとチキンのトマトに わかめサラダ ゆでとうもろこし◆	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ わかめ チーズ	ツイストパン あぶら じゃがいも さとう こま	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト きゅうり キャベツ とうもろこし	596	26.0
5	金	ちらしずし◎		<七夕献立> おぼしさまコロッケ◎ たなぼたそうめんじる◎	ぎゅうにゅう えび ぶたにく とうふ やきふ あぶらあげ とりにく ぶたにく	こめ あぶら さとう じゃがいも そうめん パンこ こむぎこ でんぷん	にんじん かんぴょう(ゆがお) さやいんげん たまねぎ だいこん	590	29.3
8	月	むぎごはん		うましおにくじゃが わふうサラダ アーモンドフィッシュ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう こま しらたき アーモンドフィッシュ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こねぎ キャベツ きゅうり だいこん	591	19.4
9	火	シュガー クッペ◎		<7/26~8/11はパリオリンピック ・フランスの料理> タラのプロヴァンスソースかけ◎ ジュリエンヌスープ◎	ぎゅうにゅう タラ ベーコン	シュガークッペ あぶら パンこ でんぷん	トマト たまねぎ にんにく にんじん さやいんげん えのきだけ キャベツ だいこん セロリ バジル	566	21.6
10	水	むぎごはん		おやこに コロコロだいがくいも ゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご なまあげ しろいんげんまめ	こめ むぎ さとう さつまいも でんぷん あぶら はちみつ じゃがいも	たまねぎ さやいんげん にんじん キャベツ あかしそ きゅうり	661	24.9
11	木	むぎごはん		えびととうふのチリソース えのきとわかめのナムル	ぎゅうにゅう えび とうふ わかめ	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう こま	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが トマト だいこん こまつな えのきだけ	559	22.8
12	金	ごもく うどん (じごなうどん)		いわしのカリカリフライ からしあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ なた いわし	じごなうどん さとう あぶら じゃがいも でんぷん げんまいこ	にんじん しいたけ ねぎ えのきだけ こまつな キャベツ りよくとうもやし しょうが	586	25.5
15	月	海の日							
16	火	むぎごはん		<毎月19日は食育の日・ 沖縄県郷土料理> シフィ(とうがん)のそぼろに★ ゴーヤーとなつやさいのからあげ★ シークワーサーゼリー★	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす しろいんげんまめ	こめ むぎ さとう でんぷん シークワーサーゼリー	シフィ(とうがん) にんじん しょうが たまねぎ かぼちゃ ゴーヤー(にがりり) えだまめ	602	20.7
17	水	むぎごはん (コシヒカリ)		なつやさいカレー◆ かいそうサラダ パニラクリームだいふく	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう チーズ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ こま あぶら パター パニラクリームだいふく	なす かぼちゃ たまねぎ にんじん あおピーマン セロリ りんご にんにく しょうが トマト だいこん きゅうり とうもろこし	659	21.3

8・9月 学校給食予定献立表

日	曜	こんだて			おもに体をつくるものとなる食品(あか)	おもにエネルギーのもとになる食品(き)	おもに体の調子を整える食品(みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
		主食	牛乳	おかず					
30	金	むぎごはん		<野菜の日> やさいたつぷりハヤシライス◎◆ ブロッコリーのサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ でんぷん	たまねぎ にんじん なす マッシュルーム トマト みかん ブロッコリー とうもろこし キャベツ きゅうり スズキーニ	584	21.0
2	月	アルファかまい きのこごはん◎		<防災の日・防災給食> さばのたつたあげ とんじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ みそ	こめ じゃがいも さとう あぶら こんにゃく でんぷん	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな きのこ たけのこ しめじ きくらげ しいたけ しょうが	671	23.8
3	火	むぎごはん		マーボーとうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいす みそ	こめ むぎ さとう はるさめ こま でんぷん あぶら	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが だいこん きゅうり こまつな	569	24.4
4	水	セルフ ホットドック (コッペパン スライス)		セルフホットドック (ウインナー・トマトケチャップ) あさりのチャウダー コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン あさり しろはなまめ ウインナー	コッペパン こむぎこ バター さとう あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ あかパプリカ とうもろこし きゅうり マッシュルーム トマト	641	25.6
5	木	むぎごはん		えだまめいり じゃがいものそぼろに◆ こまだれサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう でんぷん こま	たまねぎ にんじん しょうが えだまめ だいこん きゅうり キャベツ	556	20.5
6	金	むぎごはん		いかのかりんあげ こじる ひじきりいりいそかあえ	ぎゅうにゅう いか ひじき とりにく みそ のり あぶらあげ だいす	こめ むぎ でんぷん あぶら じゃがいも さとうこんにゃく	こまつな キャベツ だいこん にんじん りよくとうもやし ほうれんそう ねぎ	596	27.0

<おしらせ> 献立は、天候や納品状況などにより、変更となることがあります。あらかじめご了承ください。また、9月9日以降の献立表は、2学期に配布いたします。

<児童のみなさんへ> 給食小袋は毎日持ち帰り、きれいなものを持ってきましょう。使った給食着は週末に持ち帰り、洗濯しましょう。