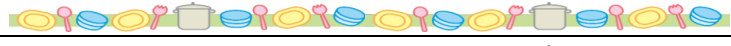


【献立の記号は、◎行事食、◆旬の食材・献立、★郷土料理（今月は九州地方）です。】

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となる食品（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 す					
8/28	金	むぎごはん		じゃがいものにくみそソース うましおキャベツ れいとうみかん	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく のり	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん ししいだけ いんげん キャベツ きゅうり にんにく みかん	559	19.2
8/31	月	むぎごはん		<8月31日はやさいの日> なつやさいたっぷりハヤシライス◆ はなやさいサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん なす マッシュルーム スピーキーニ パプリカ トマト フロッコリー とうもろこし きゅうり キャベツ	550	21.2
1	火	セルフ ホットドッグ◎		<9月1日は防災の日> あおのりポテトビーンズ◎ フルーツポンチ◎	ぎゅうにゅう だいす フランクフルト あおのり	コッペパン でんぶ じゃがいも あぶら	りんご バイナップル もも レモン ぶどう いちご	649	21.7
2	水	カレーピラフ		きびなごのカリカリフライ ABCスープ	ぎゅうにゅう ウィンナー きびなご ベーコン	こめ あぶら マカロニ マーガリン（乳なし） じゃがいも でんぶ	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム キャベツ セロリー こまつな しょうが	591	20.2
3	木	むぎごはん		マーボー豆腐 はるさめサラダ りんごゼリー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶ はるさめ ごま	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ ししいだけ にんにく しょうが もやし きゅうり こまつな りんご	606	25.8
4	金	むぎごはん てづくり ひじきふりかけ		しおにくじゃが わかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき かつおぶし わかめ	こめ むぎ あぶら じゃがいも しらす ごまあぶら さとう	しょうが レモン たまねぎ にんじん こねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	619	19.2
8	火	メロンパンふう トースト （乳不使用）		とうふのスープに こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう とうふ とりにつ	しょうパン グラニューとう ホットケーキミックス（乳なし） マーガリン（乳なし） あぶら でんぶ こんにゃく さとう	たまねぎ にんじん だいこん こまつな チンゲンサイ きゅうり とうもろこし	596	23.8
9	水	わかめごはん		いかのかりんあげ トマトんじる れいとうみかん	ぎゅうにゅう わかめ いか ぶたにく とうふ	こめ むぎ ごまあぶら でんぶ あぶら さとう こんにゃく	ごぼう にんじん トマト たまねぎ こまつな みかん	620	26.1
10	木	むぎごはん		ボークカレー かいそうサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎ マーガリン（乳なし） ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご トマト だいこん きゅうり とうもろこし	597	21.7
11	金	キムたくごはん		ししゃものやくみソース ワントンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも	こめ ごまあぶら パンこ でんぶ こむぎ あぶら さとう ワンタン	ねぎ キムチ だいこん にんにく しょうが りんご たまねぎ もやし こまつな	572	24.5
14	月	むぎごはん		ちくわとごぼうのごまダレ こんさいのみそしる しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく こんぶ	こめ むぎ でんぶ あぶら さとう ごま じゃがいも こんにゃく ごまあぶら	ごぼう しょうが しめじ にんじん ねぎ こまつな きゅうり キャベツ だいこん	581	18.3
15	火	おろしうどん （じごなうどん）		さつまいもチップス◆ いそかあえ	ぎゅうにゅう とりにつ あぶらあげ なたの のり	じごなうどん さとう でんぶ さつまいも はちみつ	たまねぎ だいこん にんじん しょうが こまつな もやし	547	22.6
16	水	ひじきごはん		さばのねぎみそやき かきたまじる	ぎゅうにゅう ひじき とりにつ あぶら さば わかめ たまご	こめ こんにゃく さとう でんぶ あぶら	にんじん ししいだけ しょうが ねぎ えのき たまねぎ	595	27.9
17	木	こどもパン （乳不使用）		ハンバーグ やさいのスープに ポケモンチーズ	ぎゅうにゅう とりにつ ぶたにく ベーコン チーズ	こどもパン でんぶ さとう あぶら じゃがいも	トマト にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	615	25.7
18	金	むぎごはん		<毎月19日は食育の日 九州地方郷土料理> チキンなんばん★ せんだこじる★ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりにつ なたの	こめ むぎ でんぶ あぶら さとう じゃがいも	ピクルス パセリ だいこん たまねぎ にんじん ねぎ こまつな キャベツ きゅうり	572	16.0
21	月	敬老の日							
22	火	国民の休日							
23	水	秋分の日							
24	木	ハニートースト （乳不使用）		だいすのインドふうにくみ ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ひじき	しょうパン はちみつ マーガリン（乳なし） グラニューとう あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん しょうが パセリ きゅうり だいこん	642	23.7
25	金	ごはん （コシヒカリ）◆		<9/25は十五夜・お月見献立> さんまのかばやき◎◆ さつまじる◆ きゅうりのしょうがづけ おつきみ2しょうだん◎	ぎゅうにゅう さんま とりにつ とうふ	こめ でんぶ あぶら さとう さつまいも こめこ	だいこん ごぼう にんじん ねぎ こまつな きゅうり しょうが	657	21.0
28	月	ソイどん （むぎごはん）		わかめスープ もやしのナムル	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ベーコン とうふ とりにつ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ こまつな えのき きゅうり もやし にんにく しょうが	554	26.1
29	火	とりごぼうごはん		さけフライ◆ みそしる	ぎゅうにゅう とりにつ あぶらあげ さけ わかめ	こめ さとう あぶら パンこ でんぶ こむぎ じゃがいも	にんじん ごぼう たまねぎ しめじ こまつな ねぎ	592	26.7
30	水	むぎごはん		しおマーボー豆腐 こまつなとわかめのサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく わかめ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぶ さとう ごま	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ ししいだけ にんにく しょうが こねぎ こまつな きゅうり とうもろこし ぶどう	591	25.9

<おしらせ>献立は、天候や船品状況などにより、変更となることがあります。あらかじめご了承ください。
 <児童のみなさんへ>給食袋は毎日持ち帰り、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。