

8.9月の献立予定表

献立名	あか		きいろ		みどり		エネルギー kcal	たんぱく質g
	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			
30月	ハヤシライス		ぎゅうにゅう ぎゅうにく	こめ むぎ じゃがいも	にんじん たまねぎ えだまめ	667	19.2	
31火	ぎゅうにゅう	ビタミンサラダ	ハム	ルー あぶら	マッシュルーム キャベツ コーン	822	22.7	
1水	まるパン	やきビーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく	パン ビーフン あぶら	にんじん たまねぎ もやし	685	21.1	
2木	ぎゅうにゅう	かぼちゃフライ	ちくわ だいず	さとう ゼリー	きやべつ ビーマン かぼちゃ	852	25.7	
3金	むぎごはん	フルーツミックス	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき	こめ むぎ さとう あぶら	バナナ リンゴ ミカン プドウ バイン	718	2.9	
6月	ぎゅうにゅう	ひじきサラダ	ハム シュウマイ あつあげ	じゃがいも マヨネーズ	コーン たまねぎ ごぼう ねぎ	851	28.1	
7火	ぎゅうにゅう	ぶたじる	にんじんシュウマイ	みそ	こんにやく しょうが	637	21.7	
8水	コッペパン	きりぼしサラダ	ぎゅうにゅう ツナ とりにく	パン オリーブオイル さとう	カリホウダイコン もやし	755	25.7	
9木	ぎゅうにゅう	カレーうどん	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	こめ むぎ ごまあぶら	モロヘイヤ たまねぎ キクラゲ	630	26.8	
10金	わかめごはん	あおりんごゼリー天草	ぶたにく	ごま さとう	シイタケ にんじん ニンニク ショウガ	761	31.4	
13月	ぎゅうにゅう	ナムル	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ	こめ むぎ あぶら さとう	かぼちゃ にんじん たまねぎ	891	26.4	
14火	むぎごはん	かぼちゃそぼろに	あつあげ きびなご こんぶ	じゃがいも でんぶ	えだまめ トコニヤク タノコ	847	31.6	
15水	ぎゅうにゅう	きびなごフライ	ぎゅうにゅう とりにく ハム	パン こむぎこ こんぶ	シイタケ きやべつ	743	26.4	
16木	ミルクパン	ひやしちゅうか	たまご ぎゅうにく だいず	パン めん ごまあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ	882	31.5	
17金	(ちゅうかさスープ)	だんしゃくコロツケ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ	じゃがいも あぶら	もやし きくらげ みかん	627	23.5	
20月	ぎゅうにゅう	みかんかじゅう	わかめ どうふ	でんぶ	ごま	756	27.9	
21火	8水	カラフルポークどん	ぎゅうにゅう とりにく だいず	パン こむぎこ でんぶ	ショウガ トマト きやべつ レーズン	759	30.6	
22水	ぎゅうにゅう	かぼすあえ	ぶたにく いわし ベーコン	むぎ あぶら ビーナッツ	きゅうり セロリ パプリカ もやし	898	35.3	
23木	まるパン	ラビオリスープ	ぎゅうにゅう とりにく あおさ	インゲンマメ・キトキマメ・ウスラマメ	カリウレンソウ たまねぎ にんじん	655	25.3	
24金	ぎゅうにゅう	くもつとトマトのサラダ	たまご ハム	むぎ こめ あぶら さとう	タマネギ ニンジン マッシュルーム	757	28.2	
27月	チキンライス	あおさスープ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ	マカロニ ごまあぶら	エダマメ エノキ ネギ きやべつ	757	28.2	
30月	ぎゅうにゅう	フレッシュサラダ	たまご	こめ むぎ じゃがいも	きやべつ もやし にんじん	663	28.4	
31火	むぎごはん	うまに	ぎゅうにゅう あつあげ	さとう あぶら ビーフン	えだまめ しいたけ ごぼう	833	37.4	
1水	ぎゅうにゅう	ビーフンすのもの	めんぶら とりにく めざし	ごま さとう ごまあぶら	れんこん たけのこ こんにやく	647	25.8	
2木	コッペパン	なすのポロネーゼ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	パン めん オリーブオイル	なす たまねぎ にんじん	798	30.9	
3金	ぎゅうにゅう	ごぼうチップ	ぶたにく チーズ だいず	でんぶ	しめじ インゲン ニンニク トマト	798	30.9	
6月	ゆかりごはん	とうもろこし	ぎゅうにゅう とうふ あげ	こめ むぎ じゃがいも	だいにん ごぼう ネギ シイタケ	744	24.4	
7火	ぎゅうにゅう	けんちんじる	とりにく きょうぎ	ごまあぶら ごま さとう	もやし きやべつ コーン	654	24.7	
8水	ココアパン	かきあげうどん	ぎゅうにゅう もずく ちくわ	パン こむぎこ あぶら	ピーマン たまねぎ にんじん	815	29.9	
9木	いもごはん	(もずくかきあげ・うどん)	たまご とりにく あげ	でんぶ めん	きやべつ もやし しいたけ	676	27.1	
10金	ぎゅうにゅう	パナナ	ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ さつまいも	だいにん たまねぎ れんこん	790	30.4	
13月	セルブフィッシュバーガー	つぼんじる	ぎゅうにゅう とりにく	ごま さつまいも あぶら	ねぎ しめじ うめぼし	714	26.8	
14火	(タルソース)	くきわかめきんぴら	ぎゅうにゅう ベーコン	パン あぶら タルソース	えだまめ たまねぎ にんじん	905	32.2	
15水	ぎゅうにゅう	いわしうめに	ハム しいら	めん じゃがいも さとう	トマト セロリ きゅうり	884	26.9	
18木	21火	22水	23木	24金	27月	28火	29水	30木
21火	セルブフィッシュバーガー	ミンネストローネ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ むぎ さとう あぶら	ナス タマネギ ニンジン ツケモノ	828	31.4	
22水	ぎゅうにゅう	マーボナス	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	ごまあぶら でんぶ	タノコ シイタケ ビーマン ニンニク	662	28	
24金	きりぼしだいご	すましじる	ぎゅうにゅう とりにく あげ	こめ むぎ さとう あぶら	ショウガ イトコニヤク キュウリ コーン	836	35.4	
27月	ごはん	とりだんご	ぶたにく とうふ わかめ	ごま	かぼちゃ エノキ タマネギ ネギ	625	24.5	
28火	セルブドライカレー	やさいとウィンナーのスープに	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめ でんぶ	ネギ ショウガ にんじん ごぼう	748	29.1	
29水	むぎごはん	ぶたあえ	ぎゅうにゅう たこ ちくわ	ごま マカロニ	たまねぎ シイタケ カリウレンソウ	748	29.1	
30木	ひのくにパン	さつまクリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく	パン さつまいも ルー	たまねぎ にんじん マッシュルーム	842	23.3	
		ピーンズサラダ		インゲンマメ・キトキマメ・ウスラマメ	パセリ なし パプリカ コーン	789	26.3	
		なし		あぶら	きやべつ えだまめ			

☆今月の給食の目標

はしを正しく持って、じょうずに食べよう

上のはしは、動きませす



下のはしは、動きませせん

☆今月の地産地消

こめ たこ しいら なす
あおさ めざし ビーマン



夏休みに不規則な食生活をあっていた人は、
早寝、早起き、朝ご飯で生活のリズムをとれどし、
3食しっかり食べて、運動や学習をがんばりましょう。