

月	火	水	木	金
8/30 734kcal	8/31 630kcal	605kcal	695kcal	559kcal
△牛乳 トマトたっぷりハヤシルライス ○こめ 90 △ぎゅうにく 10 □ぶたにく 15 □たまねぎ 100 □にんじん 20 □トマト 25 ハヤシルウ ウスター こしょう コンソメ ササミあえ △ささみフレーク 5 □きゅうり 25 □キャベツ 20 □コーン 5 ○さとう 1 うすくち す こいくち ワインゼリー	△牛乳 ごはん △ポークヒレカツ ○あげあぶら 3 ソース(こぶくろ) ゴーヤチャンプル △ぶたにく 20 □ゴーヤ 15 □もやし 16 □にんじん 3 □ニラ 8 △こうや豆腐 5 △たまご 12 ○ごまあぶら 0.2 さけ 1 △かつおぶし 0.5 しお こしょう こいくち もずくと豆腐のすましじる △もずく 10 □えのきたけ 10 □ねぎ 5 △とうふ 40 みりん 0.8 うすくち だし	△牛乳 ごはん はとろひみかかけ にくどうふ △とうふ 70 △ぎゅうにく 25 ○こんにやく 20 □たまねぎ 70 □にんじん 10 □ねぎ 10 ○さとう 3.2 さけ 1.5, こいくち きりぼしだいこんのすのもの □きりぼしだいこん 1.5 △わかめ 0.7 □きゅうり 30 △ちりめんじゃこ 2 ○ごま 2.55 ○さとう 2 す, うすくち	△牛乳 わかめごはん ひやしちゅうか ○うどん 90 □もやし 20 □きゅうり 20 □にんじん 7 △ツナ 15 ひやしちゅうかスープ コーンととりにくのおとしあげ △とりにく 30 □コーン 23 ○もむぎ 5 ○かたくりこ 3 ○あげあぶら 4 しお, こしょう さけ 1	△牛乳 チャーハン ○こめ 75 ○おしむぎ 8 ○こめあぶら 0.5 △ぶたにく 25 □たまねぎ 40 □にんじん 10 □ねぎ 6 △だいずフレーク 3 さけ 0.6 こいくち, こしょう しお ちゅうかだし ワンタンスープ △ワンタン 15 □にんじん 7 □もやし 8 □ニラ 5 □たまねぎ 15 うすくち ちゅうかだし こしょう ぶどう2ご フルーツ給食
6 581kcal	7 619kcal	8 704kcal	9 747kcal	10 706kcal
△牛乳 さわやかてまきすし ○こめ 75 ○さとう 3 □みょうが 3 △とりひきにく 20 さけ 3 みりん 3 □しょうが 1 ○ごま 1 □きゅうり 40 △いとかもまぼこ 10 □にんじん 5 こいくち こめず マヨネーズ(こぶくろ) △てまきのり ほうれんそうのすましじる □ほうれんそう 15 □えのきたけ 8 ○ふ 2 □ねぎ 5 みりん 0.8 うすくち, だし	△牛乳 ごはん △いぞのかフライ ○あげあぶら 4 きんぴらごぼう △ぶたにく 8 □にんじん 8 △ごぼう 20 ○こんにやく 15 □いんげん 5 △ちくわ 5 ○さとう 2 みりん 0.3 さけ 0.8 こいくち あぶらあげとわかめのみぞしる □たまねぎ 25 △とうふ 20 △わかめ 0.4 □えのきたけ 10 △あぶらあげ 3 みそ, だし	△牛乳 コッペパン ハンバーグトマトソースかけ △ハンバーグ □しめじ 4 □エリンギ 5 □たまねぎ 11 □ピーマン 3 □トマト 3.5 ○さとう 0.1 ケチャップ ○こめあぶら 0.3 こしょう, ウスター ポテトサラダ ○じゃがいも 35 □にんじん 5 □きゅうり 10 △ロースハム 10 ○オリーブオイル 0.5 しお, こしょう す マヨネーズ やさしいスープ △チキンウインナー 10 □にんじん 10 □たまねぎ 20 □キャベツ 20 □ちんげんさい 10 コンソメ こしょう せし	△牛乳 ひきにくとやさしいカレー ○こめ 90 △ぶたひきにく 15 △ぎゅうひきにく 5 □かぼちゃ 35 □なす 16 □たまねぎ 75 □ピーマン 4 ワイン 2 □にんにく 0.2 カレールウ ウスター こいくち コンソメ こしょう, カレーこ フルーツポンチ □みかん 20 □もも 15 □パイン 20 かんてん 20 はちみつレモンゼリー	△牛乳 ぎゅうどん ○こめ 80 △ぎゅうにく 65 □たまねぎ 85 ○こんにやく 30 □ねぎ 8.5 □しょうが 0.9 ○さとう 3.2 さけ 3, こいくち ちくさあえ □こまつな 20 □もやし 20 □にんじん 10 ○さとう 3 す うすくち とうりゅうアリン
13 572kcal	14 638kcal	15 729kcal	16 683kcal	17 653kcal
△牛乳 ごはん うめマダイのしおこうじだれかけ △マダイ 50 さけ 3 ○さとう 3 うすくち しおこうじ キャベツのおかかあえ □ほうれんそう 20 □キャベツ 35 △かつおぶし 0.8 ○さとう 0.86 こいくち とうふとえのきののみぞしる △とうふ 20 □えのきたけ 7 △あぶらあげ 4 □たまねぎ 20 □にんじん 10 □ねぎ 4 みそ だし	△牛乳 どぼろどん ○こめ 75 △とりひきにく 50 △ぶたひきにく 25 □にんじん 20 □いんげん 15 □しょうが 1.3 ○さとう 5.5 みりん 0.8 さけ 2 こいくち たくあんあえ □キャベツ 30 □きゅうり 12 □こまつな 8 □きざみたくあん 6 ○さとう 0.5 △かつおぶし 0.5 うすくち	△牛乳 ごはん わふうにくだんご2ご ツナあえ □キャベツ 30 □きゅうり 20 □にんじん 3 △ツナ 10 ○さとう 2 うすくち す こいくち にくじが ○じゃがいも 80 △ぎゅうにく 25 ○こんにやく 20 □たまねぎ 70 □にんじん 10 □いんげん 10 ○さとう 3 さけ 1.5 こいくち	△牛乳 ごはん はっほうさい △ぶたにく 30 △あつあげ 15 □もやし 20 □ねぎ 10 □にんじん 10 □はくさい 85 □たまねぎ 34 □たけのこ 10 □しいたけ 1 さけ 1.2 ○かたくりこ 1.6 ○ごまあぶら 0.37 こしょう, こいくち ちゅうかだし はるさめのちゅうかサラダ □きゅうり 20 ○はるさめ 6 △ささみフレーク 8 □コーン 8 ○ごまあぶら 0.2 ○さとう 1.5 す こいくち △にくシュマイ2ご	△牛乳 ごはん ポテトコロッケ ○あげあぶら 6 かいどうのサラダ △かいそう 0.5 △わかめ 0.5 □もやし 15 □きゅうり 30 ○さとう 1.5 ○こめあぶら 0.5 こいくち こしょう, す タイピーエン △ぶたにく 5 □エリンギ 5 □しょうが 0.4 □もやし 20 □はくさい 25 □たまねぎ 23 □にんじん 4 □いんげん 5 △うずらたまご 15 ○はるさめ 4 さけ 1.3 ちゅうかだし, こしょう
20 けいろうのひ	21 636kcal	22 735kcal	23 しゅうぶんのひ	24 667kcal
△牛乳 あきのみのりごはん ○こめ 70 さけ 2.5 △とりにく 20 □まいたけ 3 □しめじ 3 ○こんにやく 10 △あぶらあげ 3 ○日本ぐり 10 □にんじん 7 □えだまめ 5 みりん 1 だし こいくち うすくち おつきみじる ○さといも 20 □だいこん 18 □ねぎ 4 □えのきたけ 6 □にんじん 6 △あぶらあげ 4 さけ 1.5 みりん 0.6 うすくち こいくち, だし だしききたまご おつきみだんご しらたま 30 ○さとう 4.2 ○かたくりこ 0.34 こいくち	△牛乳 ごはん ぎゅうにくのしぐれに △ぎゅうにく 100 □たまねぎ 30 □しょうが 1 ○さとう 4.5 みりん 8.5 さけ 4.5 こいくち しおこんぶあえ □キャベツ 50 △きざみしおこんぶ 1.3 △かつおぶし 1 とうふとこまつなのみぞしる △とうふ 20 □こまつな 12 □たまねぎ 28 □にんじん 5 △あぶらあげ 4 みそ, だし	△牛乳 セルフサンド ○しょくぱん2まい △ツナ 25 □きゅうり 30 △スライスチーズ マヨネーズ ケチャップに △とりにく 22 ○じゃがいも 49 □たまねぎ 43 □にんじん 18 △マカロニ 5.3 △だいず 6 □しめじ 7 □エリンギ 3 □にんにく 0.12 □トマト 7 □さとう 0.13 ○かたくりこ 0.05 ○こめあぶら 0.4 こしょう, ウスター ケチャップ, コンソメ デミグラスソース	△牛乳 ごはん やささほのうめこうみかけ △さば □ねぎ 1 うめ 2.5 みりん 1.6 さけ 0.8 ○さとう 1.1 こいくち あかみそ いとかもまぼこやさしいサラダ △いとかもまぼこ 10 □キャベツ 20 □もやし 25 □にんじん 5 ○さとう 1.5 ○ごまあぶら 0.4 こいくち す さわにわん △とうふ 20 □だいこん 20 □みずな 10 □にんじん 9 □ごぼう 5 △あぶらあげ 3 みりん 0.8 うすくち, だし	8/31「ゴーヤチャンプル」 なつのていばんメニュー です。ゴーヤがにがくない ようにならうしながらおい しくつくりますね。
27 593kcal	28 645kcal	29 684kcal	30 620kcal	
△牛乳 チキンライス ○こめ 70 △とりにく 30 □たまねぎ 35 □にんじん 10 □いんげん 5 ○こめあぶら 0.5 しお こしょう ケチャップ ウスター, コンソメ さつまいもとうりゅうスープ △ぶたにく 10 □にんじん 7 ○さつまいも 25 □しめじ 5 □たまねぎ 25 △とうりゅう 20 コンソメ, こしょう とうりゅうルウ	△牛乳 ごはん チヂミ ○さとう 1.6 ○ごまあぶら 0.08 す きりぼしだいこんのナムル □きりぼしだいこん 3 □きゅうり 30 □こまつな 10 □にんじん 5 ○ごま 0.8 ○ごまあぶら 0.7 こいくち す, しお キムチに △ぶたにく 18 △やきとうふ 44 □ニラ 4 □キムチ 13.5 □たまねぎ 24 □もやし 21 ○こんにやく 17 □はくさい 39 □にんにく 0.15 さけ 2.9 ○さとう 1.1 ○ごまあぶら 0.4 あかみそ こいくち ちゅうかだし	△牛乳 セルフサンド ○しょくぱん2まい △ツナ 25 □きゅうり 30 △スライスチーズ マヨネーズ ケチャップに △とりにく 22 ○じゃがいも 49 □たまねぎ 43 □にんじん 18 △マカロニ 5.3 △だいず 6 □しめじ 7 □エリンギ 3 □にんにく 0.12 □トマト 7 □さとう 0.13 ○かたくりこ 0.05 ○こめあぶら 0.4 こしょう, ウスター ケチャップ, コンソメ デミグラスソース	△牛乳 ごはん やささほのうめこうみかけ △さば □ねぎ 1 うめ 2.5 みりん 1.6 さけ 0.8 ○さとう 1.1 こいくち あかみそ いとかもまぼこやさしいサラダ △いとかもまぼこ 10 □キャベツ 20 □もやし 25 □にんじん 5 ○さとう 1.5 ○ごまあぶら 0.4 こいくち す さわにわん △とうふ 20 □だいこん 20 □みずな 10 □にんじん 9 □ごぼう 5 △あぶらあげ 3 みりん 0.8 うすくち, だし	

＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

食品グループ	○おちにエネルギーのもとになる食品	△おちに体をつくるもとになる食品	□おちに体の調子を整えるもとになる食品
たんぱく質	炭水化物	たんぱく質	ビタミン
たんぱく質	脂質	たんぱく質	無機質
たんぱく質	糖質	たんぱく質	無機質

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

2がきがスタートします。「はやね」「はやあき」「あさごはん」のきぞくたしいせいかけをこころがけ、たのしくげんきにすごしましょう♪