



日	曜日	献立名	食品名						栄養価	
			米・パン・めん・さとう・油など		魚・肉・卵・大豆製品など		野菜とその加工品・果物など			
			体温を保ち勉強や運動のエネルギーになる		血液・骨・歯をつくる		体の調子を整え、抵抗力をつける			
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜		
5	火	ごはん カレーライス コールスローサラダ ヨーグルト	米 じゃがいも	米油 サウザンアイランド ドレッシング	とり肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ にんにく りんご キャベツ コーン	エネルギー たんぱく質 脂質	829 23.3 22.2 g g
6	水	減量ごはん 焼うどん シャキシャキサラダ アセロラゼリー	米 うどん アセロラゼリー	米油 ごまクリールドレッシング ごま	ぶた肉 かつお節	牛乳 ひじき	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ ごぼう れんこん	エネルギー たんぱく質 脂質	858 22.2 22.9 g g
7	木	背割りパン 鮭のメンチカツ ポテトサラダ 鶏肉と青菜のスープ	パン じゃがいも	米油 マヨネーズタイプ	鮭メンチカツ ハム とり肉 豆腐	牛乳	えだまめ チンゲンサイ にんじん	コーン 土しょうが	エネルギー たんぱく質 脂質	804 35.6 33.4 g g
8	金	麦入りごはん 麻婆豆腐 中華サラダ フルーツ白玉	米 麦 さとう 片栗粉 白玉餅	米油 ごま油 中華ドレッシング ごま	豆腐 ぶた肉 サラダチキン	牛乳	青ねぎ にんじん	たまねぎ 干しいたけ きゅうり 土しょうが にんにく やし 黄桃 パイナップル みかん	エネルギー たんぱく質 脂質	834 31.1 21.7 g g
11	月	ごはん いわしの生姜煮 和風サラダ すいとん汁 / 乾パン	米 さとう すいとん こんにやく 乾パン	ごま マヨネーズタイプ	いわし生姜煮 油揚げ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん 青ねぎ	キャベツ たまねぎ 大根	エネルギー たんぱく質 脂質	809 25.8 24.8 g g
12	火	ごはん 根菜と肉だんごの甘酢炒め 手作りふりかけ / 中華スープ かぼちゃのタルト	米 さつまいも さとう 片栗粉 かぼちゃのタルト	米油 ごま	とり肉だんご おかか和えの素 ぶた肉 豆腐	牛乳	にんじん こまつな チンゲンサイ	れんこん たまねぎ 白ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	865 25.7 27.2 g g
13	水	ごはん ちくわの磯辺揚げ 切干大根の煮物 田舎汁	米 天ぷら粉 さとう さつまいも こんにやく	米油 ごま油	ちくわ 平天 ぶた肉 厚揚げ みそ	牛乳 あおのり	にんじん 青ねぎ	切干しだいこん 大根 ごぼう	エネルギー たんぱく質 脂質	825 29.3 21.5 g g
14	木	背割りパン スラッパピージョー いちごサラダ / 野菜チャウダー スライスチーズ	背割りパン さとう 小麦粉 じゃがいも	オリーブ油 コーンクリールドレッシング	ぶた・牛ひき肉 大豆 サラダチキン ウインナー	牛乳 スライスチーズ	ピーマン にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン	エネルギー たんぱく質 脂質	795 35.1 30 g g
15	金	麦入りごはん 白身魚のあんかけ 大豆和え 豚汁	米 麦 さとう 片栗粉	米油	ホキ 大豆 ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ピーマン 青ねぎ	たまねぎ 干しいたけ キャベツ 大根	エネルギー たんぱく質 脂質	765 31.9 20.4 g g
19	火	ごはん さほの照り焼き 大根の炊いたん ならのじゃうめん	米 さとう 片栗粉 そうめん	米油	さほ照り焼き 厚揚げ とり肉 油揚げ かまぼこ みそ	牛乳	青ねぎ	大根 干しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	800 32.8 27.9 g g
20	水	ごはん からあげのレモン風味 大根サラダ 洋風スープ	米 さとう じゃがいも	米油	とり肉 ベーコン	牛乳	えだまめ にんじん パセリ	レモン 大根 きゅうり たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	804 29.2 24.3 g g
21	木	食パン ハンバーグ ジャーマンポテト かぼちゃのシチュー / いちごジャム	パン じゃがいも いちごジャム	オリーブ油 米油	ハンバーグ ベーコン とり肉	牛乳	かぼちゃ パセリ	たまねぎ にんにく エリンギ	エネルギー たんぱく質 脂質	847 31.8 25.8 g g
22	金	麦入りごはん 肉じゃが いかナゲット 元気サラダ	米 麦 じゃがいも 糸こんにやく さとう	米油 トマトドレッシング	ぶた肉 平天 いかナゲット ツナ かつお節	牛乳 昆布	にんじん えだまめ	たまねぎ 土しょうが キャベツ きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質	824 30.6 20.8 g g
25	月	減量ごはん 野菜ラーメン 揚げぎょうざ ふりかけ	米 中華めん	米油 ごま	ぶた肉 ぎょうざ 大豆	牛乳	にんじん 青ねぎ	キャベツ たまねぎ コーン にんにく	エネルギー たんぱく質 脂質	857 27.6 25 g g
26	火	ごはん 豚肉のしょうが焼き 粉高野の炒り煮 みそ汁	米 さとう 片栗粉 じゃがいも	米油	ぶた肉 とり肉 卵 高野豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん 青ねぎ	たまねぎ 土しょうが ごぼう 干しいたけ なす えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	811 31.7 24.5 g g
27	水	ごはん いわしの梅煮 甘がらめ すまし汁	米 さつまいも 片栗粉 大学芋のタレ	ごま 米油	いわし梅煮 大豆 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	青ねぎ	えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	828 29.3 22.9 g g
28	木	黒糖パン 鶏肉のマーマレード炒め いかにんじんマリネ ポターージュ	黒糖パン マーマレード さとう じゃがいも	オリーブ油	とり肉 するめ ベーコン	牛乳	にんじん	レモン たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	826 34.9 27.7 g g
29	金	麦入りごはん 里芋コロッケ 切干大根のゆず香和え あっさり豆乳汁 / お月見だんご	米 麦 さとう 里芋コロッケ じゃがいも お月見だんご	米油	とり肉 豆乳 みそ 白みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	切干しだいこん きゅうり ゆず はくさい ごぼう	エネルギー たんぱく質 脂質	823 26.9 18.4 g g

※ 栄養価(エネルギー、たんぱく質)は平均値を記載しています。

※ 都合により給食内容を変更することがあります。

生活のリズム を取り戻そう!

いよいよ2学期が始まります。長い夏休みに夜遅くまで起きてたり、早起きできず、食生活が乱れていませんか? 「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを心がけ、元気に登校しましょう!

早寝 早起き

朝ごはん

★今月のカミカミデー★

8日：フルーツ白玉
28日：いかにんじんマリネ

**旬(しゅん)の
食べもの**

いかに

ぶどう

なす

なす