

\*8月25日より

日	曜	献立名	使用する食品と働き			栄 養 価 エネルギー kcal	たんぱく質 g
			血・肉・骨などおもに体をつくる食品(赤)	おもにエネルギーのもとになる食品(黄)	おもに体の調子をととのえる食品(緑)		
25	火	牛乳	●牛乳			657	25.1
		はちみつパン		パン			
		わんたんスープ	とり肉	わんたん ごま油	にんじん 長ねぎ もやし チンゲンサイ ヨウガ		
		メンチカツ	ぶた肉	パン粉 小麦粉 でんぷん 油	玉ねぎ		
26	水	牛乳	●牛乳			851	31.6
		むぎごはん		米 米粒麦			
		エッグカレー	とり肉 ●うすらのたまご	油 ジャガイモ	にんじん 玉ねぎ ニンニク ヨウガ		
		ふくじんづけあえ		ごま	ふくじんづけ キャベツ きゅうり		
27	木	牛乳	●牛乳			674	23.8
		ごはん		米			
		ふりかけ	のり	ごま さとう			
		とんじる	ぶた肉	油 ごま油	にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ こんにゃく		
28	金	牛乳	●牛乳			828	28.9
		さばのみぞれに	さば	さとう でんぷん	だいこん		
		おつかあえ	カツオブシ	さとう	こまつな はくさい にんじん		
		おつかあえ	カツオブシ	さとう	こまつな はくさい にんじん		
28	金	牛乳	●牛乳			633	25.3
		むぎごはん		米 米粒麦			
		ビビンバ	ぶた肉 ●たまご みそ	さとう 油 ごま油	にんじん ほうれん草 もやし ニンニク ヨウガ		
		ピーフンとトマトのスープ	とり肉	●ピーフン 油	トマト キャベツ チンゲンサイ ヨウガ レモン汁		
31	月	牛乳	●牛乳			767	30.0
		えびシューマイ(2こ)	えび たらすりみ	小麦粉 でんぷん 油	玉ねぎ		
		ごもくすし	とり肉 油あげ	米 さとう 油	にんじん れんこん えだまめ		
		すましじる	とうふ なた		だいこん みつば ホシシイタケ		
1	火	牛乳	●牛乳			774	27.5
		かぼちゃひきにくフライ	ぶた肉	パン粉 小麦粉 でんぷん 油	かぼちゃ 玉ねぎ		
		いそかあえ	のり		ほうれんそう もやし		
		いそかあえ	のり		ほうれんそう もやし		
2	水	牛乳	●牛乳			661	23.6
		さきたまボール		パン			
		しおやきそば	ぶた肉 いか	ちゅうかめん 油 ごま油	にんじん 玉ねぎ キャベツ ニラ		
		アンサンブルエッグ	●チーズ ●牛乳 ●卵	ジャガイモ 油 さとう	玉ねぎ		
3	木	牛乳	●牛乳			824	28.9
		サイダーゼリーポンチ		サイダー さとう	●レモン果汁 ●オレンジ果汁 ●パイン缶		
		むぎごはん		米 米粒麦			
		なすいりマーボー豆腐	とうふ ぶた肉 みそ	さとう 油 ごま油 片栗粉	にんじん 玉ねぎ なす しょうが ニンニク ヨウガ		
4	金	牛乳	●牛乳			806	29.5
		はるさめサラダ	ハム	春雨 さとう ごま油 ごま	にんじん キャベツ		
		ぶどう(2こ)			●ぶどう		
		ぶどう(2こ)			●ぶどう		
7	月	牛乳	●牛乳			646	26.2
		ごはん		米			
		たまねぎのみそしる	油あげ みそ		玉ねぎ ほうれん草 長ネギ		
		さわらのあますづけ	さわら	でんぷん 油 さとう	ヨウガ		
8	火	牛乳	●牛乳			797	31.7
		きりぼしだいこんのもの	ぶた肉 さつまあげ	油 さとう	きりぼしだいこん にんじん こんにゃく ヨウガ		
		ごはん		米			
		コンソメスープ	とり肉	じゃがいも オリーブ油	にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ セロリー		
9	水	牛乳	●牛乳			809	29.4
		にこみハンバーグ	とり肉 ぶた肉	油 さとう	玉ねぎ トマト		
		ほうれん草のソテー		油	ほうれん草 しめじ コーン		
		ほうれん草のソテー		油	ほうれん草 しめじ コーン		
10	木	牛乳	●牛乳			642	24.0
		わかめむぎごはん	わかめ	米 米粒麦			
		にくだんごのスープ	にくだんご	油	にんじん はくさい 長ねぎ しょうが		
		さけフライ・パックソース	さけ	パン粉 小麦粉 油			
11	金	牛乳	●牛乳			789	28.9
		チャーハン	ぶた肉 ●たまご	米 米粒麦 油 ごま油	長ねぎ ニンニク グリンピース		
		ちゃんぽんふうスープ	おさかなめん かまぼこ	油	にんじん キャベツ 玉ねぎ もやし ショウガ		
		はるまき	ぶた肉 ひじき	小麦粉 春雨 油	キャベツ 玉ねぎ にんじん ショウガ		
12	土	牛乳	●牛乳			651	21.8
		フルーツあんぱん	●豆乳	さとう	●もも ●あんず		
		フルーツあんぱん	●豆乳	さとう	●もも ●あんず		
		フルーツあんぱん	●豆乳	さとう	●もも ●あんず		
13	日	牛乳	●牛乳			795	26.5
		コーヒートン	●牛乳	さとう			
		カレーうどん	とり肉 なた 油あげ みそ	地粉うどん			
		カレーうどん	とり肉 なた 油あげ みそ	地粉うどん			
14	月	牛乳	●牛乳			655	25.2
		だいずとごぼうのあげに	いわし だいず	でんぷん 油 さとう ごま	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ショウガ		
		うめおかあえ	カツオブシ		はくさい こまつな うめ		
		うめおかあえ	カツオブシ		はくさい こまつな うめ		
15	火	牛乳	●牛乳			800	30.8
		ごはん		米			
		なすとわかめのみそしる	とうふ ワカメ みそ		なす 長ねぎ		
		とりにくのおからあげ(2こ)	とり肉	片栗粉 油	ニンニク ヨウガ レモン汁		
16	水	牛乳	●牛乳			640	26.5
		かわりきんぴら	ぶた肉 ちくわ	油 ごま油 さとう ごま	にんじん ごぼう こんにゃく ピーマン		
		きなこあげパン(こどもパン)	きなこ	パン さとう 油			
		はるさめスープ	とり肉	春雨 ごま油	にんじん キャベツ 長ねぎ しょうが ニンニク ヨウガ		
17	木	牛乳	●牛乳			839	29.5
		レバーいりつくね(小4から2こ)	とり肉 レバー	パン粉 でんぷん 油 さとう	にんじん 玉ねぎ ごぼう		
		あおりのポテト	あおりの	じゃがいも 油 マーガリン	玉ねぎ コーン		
		あおりのポテト	あおりの	じゃがいも 油 マーガリン	玉ねぎ コーン		
18	金	牛乳	●牛乳			626	26.3
		むぎいりなめし		米 米粒麦	だいこん		
		ぶたにくとだいこんのもの	ぶた肉 なまあげ	さとう 油	にんじん だいこん こんにゃく ショウガ		
		たまごやき	●たまご	さとう 油 でんぷん			
19	土	牛乳	●牛乳			776	31.8
		からしあえ		さとう ごま	にんじん もやし こまつな		

○ 2学期の給食開始日は、小学校・中学校ともに8月25日(火)の予定です。



\*都合により、献立の内容が変更になる場合があります。  
● 17日(木)からの献立は裏面にあります。

日	曜	献立名	使用する食品と働き ●今年度アレルギー対応食品			栄養価	
			血・肉・骨などおもとに体をつくる食品(赤)	おもとにエネルギーのもとになる食品(黄)	おもとに体の調子をととのえる食品(緑)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
17	木	牛乳	●牛乳			649	25.3
		コーンピラフ	とり肉	米 米粒麦 マーガリン 油	にんじん 玉ねぎ コーン		
		たまごスープ	ベーコン ●たまご	オリーブ油	玉ねぎ ほうれん草		
		しろみさかなフライ	ホキ	小麦粉 パン粉 でんぷん 油			
		サウザンサラダ		キャベツ レタス フルクト レタス	キャベツ ブロッコリー		
18	金	牛乳	●牛乳			649	25.0
		むぎごはん		米 米粒麦			
		カレーマーボー豆腐	とり肉 とうふ みそ	油 さとう 片栗粉	にんじん 玉ねぎ ピーマン 人参 こんにゃく		
		こんにゃくサラダ	とり肉 わかめ	油 ごま油 さとう ごま	きゅうり もやし こんにゃく		
		あおりんごゼリー		さとう	●青りんご		
23	水	牛乳				698	26.9
		ごはん		米			
		さつまじる	とり肉 油あげ みそ	さつま芋 油	にんじん だいこん 長ねぎ		
		さばのしおやき	さば				
		ひじきのいりに	ひじき さつまあげ	さとう 油	にんじん こんにゃく えだまめ		
24	木	牛乳				645	25.3
		むぎごはん		米 米粒麦			
		チキンハヤシシチュー	とり肉	じゃが芋 油	にんじん 玉ねぎ しめじ トマト ニンニク		
		つぼみサラダ		わふうドレッシング	ブロッコリー カリフラワー にんじん キャベツ		
		チーズ	●チーズ				
25	金	牛乳				小学校振替休業日	
		ちゅうかめん		ちゅうかめん			
		みそらーめんじる	ぶた肉 みそ	油	にんじん 玉ねぎ キャベツ 長ネギ こんにゃく		
		アメリカンドック・パッパチャップ	ウィンナー	ケーキックス 油			
		じゃこあえ	じゃこ	さとう ごま油	こまつな だいこん コーン		
28	月	牛乳				673	25.8
		ごはん		米			
		かんこくのり	のり	ごま油			
		とうにゅうキムチスープ	ぶた肉 とうふ 豆乳 みそ	ごま油	白菜キムチ にんじん 玉ねぎ とうもろこし こんにゃく		
		いかなゲット(小4から2こ)	いか たちうお	小麦粉 でんぷん 油			
たくあんのツナマヨあえ	ツナ	マヨネーズ ごま	たくあん きゅうり				
29	火	牛乳				627	21.7
		キャラメルシュガーパン		パン マーガリン さとう			
		スパゲッティミートソースあえ	ぶた肉	スパゲッティ オリーブ油	にんじん 玉ねぎ グリンピース ニンニク		
		ほうれんそうサラダ	ハム	イタリアンドレッシング	キャベツ ほうれん草 コーン		
		オレンジ			●オレンジ		
30	水	牛乳				639	23.6
		くりごはん		米 古代米 くり			
		ごましお		ごま			
		とりにくとしめじのしるもの	とり肉 生あげ	油	にんじん ごぼう しめじ みずな		
		さんまのたつたあげ	さんま	でんぷん 油			
ごまあえ	みそ	さとう ごま	こまつな はくさい にんじん				

\*都合により、献立の内容が変更になる場合があります。