



日	曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるい					エネルギー タンパク質	
		しゅしゅく	牛乳	おかず	おもにからだをつくる	おもにからだのしょうしをととのえる	おもにエネルギーになる				
2	金	なつやさいカレー (むぎごはん)	MILK	かいそうサラダ Feヨーグルト	ぶたにく ツナ	牛乳 チーズ かいそう ひじき ヨーグルト	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ セロリ なす きゅうり キャベツ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	724 24.6
5	月	ココアあげパン	MILK	クラムチャウダー オムレツ ちゅうかサラダ	ベーコン あさり ハム オムレツ	ｺｰﾋｰ牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ	こめこいりｺｯﾊﾟﾊﾞﾝ じゃがいも こむぎこ さとう はるさめ	あぶら バター アーモンド ごまあぶら	729 23.9
6	火	むぎごはん	MILK	わかめスープ ぶたキムチいため わなしゼリー	ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん なら ねぎ(あおいぶぶん) こまつな	たまねぎ ねぎ キャベツ もやし はくさいキムチ	こめ むぎ さとう ゼリー	ごまあぶら ごま	601 20.7
7	水	ハムコーンピラフ	MILK	コンソメスープ ささみフライ パックリ アーモンドあえ	ハム ベーコン ささみフライ	牛乳	にんじん こまつな ほうれんそう	コーン もやし キャベツ たまねぎ	こめ じゃがいも さとう	あぶら マーガリン アーモンド	629 26.4
8	木	むぎごはん	MILK	たまねぎとじゃがいものみそしる さばのみそ わかめとツナのあえもの	あぶらあげ さば ツナ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら	649 24.8
9	金	わかめうどん (じこな うどん)	MILK	かぼちゃひきにくフライ からしあえ	ぶたにく なると	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう ねぎ(あおいぶぶん) かぼちゃコロケ	たまねぎ ねぎ キャベツ もやし	じこなうどん	あぶら	633 23.2
12	月	ナン	MILK	ドライカレー ちゅうかサラダ とりにくのからあげ(2) かぼちゃプリン	ぶたひきにく とりにく ハム	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり	ナン じゃがいも かたくりこ さとう はるさめ プリン	あぶら バター ごまあぶら	627 28.8
13	火	むぎごはん	MILK	なすのみそしる さばのねぎみそやき いそかあえ こめこドッグ	あぶらあげ さば	牛乳 のり	にんじん ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう	なす たまねぎ ねぎ キャベツ	こめ むぎ さとう こめこドッグ		683 26.3
14	水	むぎごはん	MILK	ほうれんそうのみそしる きりほしだいこんのいりに 丼ちぎりあげ(2) れいとみかん	あぶらあげ ちくわ 丼ちぎりあげ	牛乳	ほうれんそう にんじん いんげん	たまねぎ しいたけ きりほしだいこん みかん	こめ むぎ さとう	あぶら	612 20.1
15	木	むぎごはん	MILK	しげただじる さんまのおかか ごまあえ おつきみゼリー	とりにく さんま	牛乳	にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん キャベツ もやし	こめ むぎ さとう さといも しらたまもち こんにやく ゼリー	ごま	662 22.4
16	金	あおなごはん	MILK	なめこのみそしる いかカツごまフライ こまつなのじゃこサラダ	あぶらあげ いかカツごまフライ	牛乳 ちりめんじゃこ	ねぎ(あおいぶぶん) こまつな	だいこん なめこ ねぎ キャベツ きゅうり	こめ むぎ さとう	ごま あぶら ごまあぶら	629 22.2
19	月	けいろうのひ									
20	火	バターロールパン	MILK	ポークパイ くきわかめサラダ アンサンプルエッグ りんごとヨーグルトのゼリー	ベーコン たいす ぶたにく ツナ アンサンプルエッグ	牛乳 チーズ くきわかめ	にんじん グリーンピース	たまねぎ コーン きゅうり	バターロールパン じゃがいも さとう ゼリー	あぶら ごま ごまあぶら	705 27.4
21	水	むぎごはん	MILK	とうふとわかめのみそしる さんまのかばやき たくあんあえ	とうふ あぶらあげ さんま	牛乳 わかめ	ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう にんじん	ねぎ キャベツ たくあん	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	689 24.3
22	木	しゅうぶんのひ									
23	金	うんどうかいふりかえきゅうぎょう									
26	月	わかめごはん	MILK	かみなりじる やきぐりコロケ おひたし	ぶたにく とうふ たまご かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう	たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ もやし	こめ むぎ かたくりこ やきぐりコロケ	あぶら ごま	628 20.2
27	火	メロンパン	MILK	ｺｰﾝﾀｰﾀﾞﾞｰ Feゼリー とりにくのしおからあげ(2) たまごいりちゅうかサラダ	ベーコン とりにく ハム たまご	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	メロンパン こむぎこ かたくりこ はるさめ さとう	あぶら バター ごまあぶら	733 26.3
28	水	むぎごはん	MILK	しせんふうマーボ-どうふ だいすもやしのナムル げんきヨーグルト	ぶたひきにく とうふ ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん なら ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう	たまねぎ ねぎ たけのこ きゅうり だいすもやし もやし	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	639 26.0
29	木	むぎごはん	MILK	えのきたけのみそしる わふうハンバーグ こまつなサラダ	あぶらあげ ハンバーグ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ(あおいぶぶん) こまつな	だいこん ねぎ えのきたけ コーン きゅうり	こめ むぎ さとう	ごま ごまあぶら	615 21.2
30	金	むぎごはん	MILK	あつあげのチャオサイ ジャンボぎょうざ ほうれんそうサラダ	ぶたにく ツナ あつあげ ぎょうざのぐ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ むぎ さとう ぎょうざのかわ	あぶら	711 28.5

※ 材料入荷の都合により、多少献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
給食回数・・・18回



今月は運動会があります。まだまだ暑い日が続きますので、熱中症に注意して下さい。栄養・休養をきちんととり、運動会当日にはベストの体調で元気に種目に取り組めるようにしましょう。



9月15日(木)
お月見献立