



8・9月こんだて予定表



献立名				主 な 材 料 名			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	
日	曜日	主食	おかず	牛乳	熱や力になる(黄)	血や肉をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)	
27	水	とうもろこし ごはん	鶏肉の黒酢ソースかけ みそ汁		せいはくまい じゃがいも でんぶん なたねあぶら さとう パター	ぎゅうにゅう とりにく あかみそ しろみそ	コーン ながねぎ こまつな えのきたけ	593 23.4 278
28	木	タンメン	パイナップル蒸しケーキ		ほつとらーめん こむぎこ さとう パター でんぶん なたねあぶら こまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	きゃべつ パイナップル にんじん もやし ちんげんさい ながねぎ ねしょうが れもん にんにく きくらげ	608 24.7 317
29	金	和風 ドライカレー	コーンスープ		ごはん なたねあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく パーコン	なす とまと たまねぎ きゃべつ にんじん コーン びーまん にんにく	602 28.8 271
1	月	高野豆腐の そぼろ丼	切り干し大根のきめ煮 みそ汁 【防災の日献立】		ごはん じゃがいも さとう なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく こおりとうふ あぶらあげ ぶたにく あかみそ しろみそ はなかつお わかめ	にんじん こまつな ながねぎ きりほしだいこん はんのうねぎ ねしょうが ほししいだけ	595 25.6 357
2	火	★セサミ トースト	きのこのバター醤油ペンネ ズッキーニのサラダ		ペンネマカロニ しょうパン バター しろうこま グラニューとう なたねあぶら オリーブゆ さとう	ぎゅうにゅう パーコン	きゃべつ たまねぎ えのきたけ ほんしめじ すっきーに コーン にんじん にんにく	602 21.0 339
3	水	塩味ピラフ	さばのトマトソースかけ ベーコンとじゃが芋のスープ		せいはくまい じゃがいも なたねあぶら でんぶん こめこ パター オリーブゆ	ぎゅうにゅう さば とりにく パーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム とまと びーまん にんにく	638 28.3 257
4	木	汁なし タンタン麺	ウインナーとキャベツのソテー		おしちゅうかめん こまあぶら さとう でんぶん なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー とうにゅう あかみそ	きゃべつ たまねぎ にんじん ちんげんさい ねしょうが	640 30.7 297
5	金	ガパオ風ごはん	米粉麺のスープ		ごはん こめこめん なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かまぼこ	たまねぎ にんじん びーまん ちんげんさい もやし ねしょうが にんにく ほししいだけ	595 26.8 270
8	月	もやしラーメン	かぼちゃの包み揚げ キャベツと胡瓜の即席漬		ほつとらーめん はるまきのかわ なたねあぶら こまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チー ス	もやし きゃべつ かぼちゃ きゅうり ちんげんさい にんじん ねしょうが にんにく きくらげ	609 24.5 335
9	火	菊花ごはん	イカのかりん揚げ 沢煮焼 【重陽の節句献立】		せいはくまい なたねあぶら でんぶん こめこ さとう	ぎゅうにゅう いか とりにく ぶたにく あぶらあげ あかみそ しろみそ	ながねぎ しらす えのきたけ ごぼう こまつな にんじん ほしきく	586 27.8 306
10	水	こぎつねご飯	竹輪とこんにやくの甘辛煮 みそ汁		せいはくまい じゃがいも なたねあぶら さとう しろうこま	ぎゅうにゅう やきちくわ あぶらあげ とりにく あかみそ しろみそ	こんにゃく たまねぎ にんじん かん びょう ほししいだけ	590 21.3 313
11	木	バタートースト	なす入りスパゲティミートソース 海草サラダ		パケット スパゲティ バター オリーブゆ なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	たまねぎ きゃべつ なす にんじん コーン きゅうり	563 20.5 282
12	金	チキン カレーライス	切り干し大根とツナのサラダ		ごはん じゃがいも こむぎこ パター なたねあぶら こまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ツナ わかめ	たまねぎ にんじん きゅうり きりほし だいこん ねしょうが にんにく	661 20.8 282
16	火	子どもパン	焼きそば 梨入りフルーツポンチ		おしちゅうかめん こどもパン なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あおさ	きゃべつ もやし たまねぎ おうとうか ん パイナップル わなし にんじん	606 20.7 287
17	水	ごはん	すとり 鶏 チョレギサラダ 春雨スープ		ごはん でんぶん なたねあぶら はるさめ さとう こまあぶら しろうこま	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	きゃべつ もやし たまねぎ こまつな だけのこ にんじん びーまん きゅうり ねしょうが にんにく	670 26.6 306
18	木	いわしの 蒲焼き丼	★こんにゃくきんぴら みそ汁		ごはん でんぶん なたねあぶら さとう しろうこま こまあぶら	ぎゅうにゅう いわし しろみそ あかみそ あぶらあげ わかめ	いとこんにゃく ながねぎ にんじん	617 24.6 333
19	金	キーマカレー	ジュリエヌスープ		ごはん こむぎこ なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく パーコン	たまねぎ きゃべつ とまと にんじん マッシュルーム すっきーに びーまん にんにく ねしょうが	618 29.8 268
22	月	きび入り 昆布ごはん	チキンごぼう 冬瓜入りこまみそ汁		せいはくまい でんぶん なたねあぶら もちきび さとう しろうこま	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく しろみそ あぶらあげ きざみこんぶ	ごぼう とうがん にんじん ながねぎ えのきたけ	596 27.2 306
24	水	きのこうどん	ポテト五平もち きゅうりのしょうゆ漬		ふくろいりじこなうどん じゃがいも なたねあぶら でんぶん さとう しろうこま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ あかみそ	きゅうり ほんしめじ なめこ にんじん こまつな ながねぎ ほししいだけ	616 21.8 317
25	木	ピーズ ミートサンド	パンプキンシチュー		コッパパン こむぎこ バター なたねあぶら パンこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず なまクリーム	かぼちゃ たまねぎ にんじん ほんしめじ	603 28.1 348
26	金	ブルコギ丼	トマトと冬瓜のスープ		ごはん はるさめ さとう こまあぶら しろうこま でんぶん なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あかみそ	とうがん もやし とまと たまねぎ にんじん こまつな いら にんにく ねしょうが	603 26.4 281
29	月	ポーク ハヤシライス	切り干し大根のナムル		ごはん こむぎこ パター なたねあぶら こまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	たまねぎ もやし にんじん マッシュルーム きりほしだいこん せろり にんにく	635 24.8 284
30	火	みそカツ丼	けんちん汁 【市内体育祭がんばろう献立】		せいはくまい じゃがいも パンこ こむぎこ なたねあぶら さとう しろうこま	ぎゅうにゅう とりにく あかみそ あぶらあげ はっちょうみそ	きゃべつ だいこん ごぼう にんじん こんにゃく ながねぎ	653 26.5 302
給食回数				《23回》			608	
				平均栄養量			24.8	
							297	

※都合により献立を変更することがあります。
★新メニューになります。

★新メニューの「セサミトースト」は人気のシュガートーストに「ごま」をのせてつくります。
楽しみにしていてください。