



日曜	献立名 (◎は地産地消の目印です!)			主な材料名						栄養価
	主食	飲み物	主菜・副菜など	血や肉のもと(赤)		熱や力になるもと(黄)		体の調子を整えるもと(緑)		エネルギーたんぱく質
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他	
28木	8/31(やさいの日) 中華丼◎	牛乳	きゅうりの南蛮漬◎ ワンタンスープ フルーツ缶	豚肉、いか うずらの卵	牛乳	米、てんぷん さとう ワンタンの皮	油、ごま油	にんじん	白菜、たけのこ缶、もやし にんにく、しょうが、 <u>長ねぎ</u> きゅうり、干しいたけ フルーツミックス缶	756kcal 28.1g
29金	ガーリック ライス◎	牛乳	チキンのトマト煮込み◎ フレンチサラダ 果物(オレンジ)	鶏肉	牛乳	米、じゃがいも 薄力粉、さとう	オリーブ油 バター	にんじん トマト	にんにく、しょうが <u>たまねぎ</u> 、キャベツ きゅうり パレンシアオレンジ	792kcal 26g
9/1月	防災の日 やきとり丼◎	牛乳	切干し大根とひじきのサラダ◎ 高野豆腐のみそ汁◎	鶏肉、ツナ、油揚げ 高野豆腐、みそ	きざみのり 干ひじき わかめ、牛乳	米、さとう てんぷん じゃがいも	油、マヨネーズ 白いりごま ごま油	にんじん	しょうが、 <u>ながねぎ</u> 切干しだいこん、きゅうり ホールコーン、だいこん	820kcal 33.3g
2火	ご飯	牛乳	四川豆腐◎ くずきりスープ◎ フルーツ白玉	豆腐、豚肉、鶏肉	牛乳	米、さとう てんぷん くずきり、白玉	油、ごま油 白いりごま	にんじん チンゲン菜	にんにく、しょうが、 <u>ながねぎ</u> 、たけのこ缶 干しいたけ、白菜 フルーツミックス缶	811kcal 29.2g
3水	ご飯	牛乳	いかの香味焼き◎ こまつなのナムル◎ 韓国風肉じゃが◎	いか、みそ 豚肉	牛乳	米、さとう <u>じゃがいも</u>	油、ごま油 白いりごま	こまつな にんじん さいいんげん	しょうが、にんにく <u>ながねぎ</u> 、もやし <u>たまねぎ</u> 、糸こんにゃく	755kcal 34g
4木	ご飯	牛乳	照り焼きハンバーグ◎ 野菜のからしあえ◎ きのこ汁◎	豆腐、豚肉 卵、かまぼこ みそ	牛乳	米、パン粉 さとう てんぷん	油	こまつな <u>にんじん</u>	<u>たまねぎ</u> 、キャベツ、しめじ えのきたけ、まいたけ だいこん、 <u>ながねぎ</u>	757kcal 32.6g
5金	スパゲティ ミートソース◎	牛乳	里山フルーツソース イタリアンサラダ◎ 里山フルーツソースヨーグルト◎	豚肉	ナチュラルチーズ ヨーグルト、牛乳	スパゲティ はちみつ さとう	オリーブ油 油	にんじん トマト 赤ピーマン	<u>たまねぎ</u> 、セロリー にんにく、 <u>キャベツ</u> きゅうり、レモン果汁 ブルーベリー、山ぶどう	863kcal 34.2g
8月	9/8はくわ(桑)の日 桑都揚げパン	牛乳	ボークビーンズ◎ コールスロー◎	きな粉、大豆 豚肉	牛乳	桑の葉コッパン さとう <u>じゃがいも</u> 薄力粉	油、バター	にんじん	<u>たまねぎ</u> 、グリーンピース キャベツ、ホールコーン	856kcal 32.2g
9火	わかめご飯	牛乳	厚焼き卵◎ ごま和え みそ根菜汁◎	卵、豚肉、油揚げ 鶏肉、みそ	わかめ、牛乳	米、さとう <u>じゃがいも</u>	白いりごま、油 白すりごま	にんじん <u>こまつな</u>	<u>たまねぎ</u> 、干しいたけ もやし、れんこん、ごぼう <u>ながねぎ</u>	804kcal 33.1g
10水	キムチ チャーハン◎	牛乳	にぎすの香り揚げ◎ 野菜のごまドレッシング◎ 冬瓜と卵のスー	豚肉、にぎす 鶏肉、卵	牛乳	米、てんぷん さとう	油、ごま油 白つきごま	にんじん にら	<u>ながねぎ</u> 、しょうが キムチ漬、 <u>キャベツ</u> ホールコーン、とうがん <u>たまねぎ</u>	764kcal 32.3g
11木	秋ナス なす ドライカレー◎	牛乳	ツナと大根のサラダ◎ 果物(りんご缶)	豚肉、ツナ	牛乳	米、小麦粉 さとう	油、バター ごま油	にんじん	<u>なす</u> 、 <u>玉ねぎ</u> 、大根 グリーンピース、にんにく しょうが、ホールコーン きゅうり、りんご(缶詰)	792kcal 24.7g
12金	ご飯	牛乳	鮭の塩焼き 野菜の彩りあえ◎ 豚汁◎	甘塩鮭、油揚げ かつおぶし粉 豚肉、みそ	牛乳	米、 <u>じゃがいも</u>	白いりごま 油	こまつな <u>にんじん</u>	もやし、だいこん、ごぼう <u>ながねぎ</u> 、こんにゃく	750kcal 38.9g
13土	学校公開									
16火	かつめし◎	牛乳	ピリ辛大根◎ わかめとえのきのスープ◎	豚肉、豆腐	わかめ、牛乳	米、小麦粉 パン粉、さとう	油、バター ごま油	にんじん	キャベツ、だいこん きゅうり、えのきたけ ホールコーン、 <u>長ねぎ</u>	860kcal 32g
17水	食パン	牛乳	手作りいちごジャム ウインナーポトフ◎ わかめサラダ◎	鶏肉、ウインナー ツナ	わかめ、牛乳	食パン、さとう <u>じゃがいも</u>	油、ごま油	にんじん	いちご、レモン果汁、大根 <u>たまねぎ</u> 、 <u>キャベツ</u> しょうが、にんにく、枝豆 ホールコーン	740kcal 30.6g
18木	ご飯	牛乳	鶏肉のネギ塩焼き◎ キャベツの八王子ショウガ風味◎ 呉汁◎	鶏肉 かつおぶし粉 大豆、油揚げ 豆腐、みそ	煮干し、牛乳	米、 <u>じゃがいも</u>	ごま油、 白いりごま 油	にんじん <u>こまつな</u>	しょうが、にんにく <u>ながねぎ</u> 、 <u>キャベツ</u> だいこん	756kcal 32.7g
19金	ジャージャー麺◎	牛乳	フレンチポテト にらたまスープ◎	豚肉、みそ、鶏肉 卵、豆腐	牛乳	おし中華めん さとう、 くし型ポテト てんぷん	油、白いりごま	にんじん にら	にんにく、しょうが <u>たまねぎ</u> 、 <u>ながねぎ</u> たけのこ缶、干しいたけ もやし、 <u>きゅうり</u>	834kcal 33g
22月	かやくご飯◎	牛乳	さわらの利休焼き 小松菜と油揚げの煮びたし◎ かきたま汁◎	鶏肉、ちくわ さわら、みそ 油揚げ、卵、豆腐	牛乳	米、さとう てんぷん	油、白いりごま	にんじん <u>こまつな</u>	ごぼう、糸こんにゃく 干しいたけ、はくさい <u>たまねぎ</u>	751kcal 36.4g
24水	ご飯 SDGs週間	牛乳	ほきの胡麻がらめ◎ 野菜のおかか和え◎ けんちん汁◎ 果物(巨峰)	ホキ、かまぼこ かつおぶし粉 豆腐、油揚げ	牛乳	米、小麦粉 てんぷん さとう さといも	油、白いりごま	こまつな <u>にんじん</u>	しょうが、もやし、ごぼう <u>ながねぎ</u> 、だいこん こんにゃく、巨峰	751kcal 32.5g
25木	第2回 定期考査 1日目									
26金	ミルクパン	牛乳	パンブキングラタン◎ フレンチきゅうり◎ ジュリエヌスープ◎	鶏肉、ベーコン	ナチュラルチーズ 牛乳	ミルクパン マカロニ 小麦粉 さとう	油、バター	かぼちゃ <u>にんじん</u>	しめじ、 <u>たまねぎ</u> きゅうり、 <u>キャベツ</u>	812kcal 31.5g
29月	ハヤシライス◎	牛乳	ビーンズサラダ◎ 果物(みかん)	豚肉、青大豆	ナチュラルチーズ 牛乳	米、小麦粉 さとう	油、バター オリーブ油	にんじん	<u>たまねぎ</u> 、にんにく、 しょうが、グリーンピース ホールコーン、 <u>キャベツ</u> きゅうり、みかん	818kcal 25.7g
30火	五つ星献立 ご飯	牛乳	赤魚のみそ焼き 五目煮豆◎ 沢煮碗◎ 果物(巨峰)	赤魚、みそ、大豆 鶏肉、豚肉	こんぶ、牛乳	米、さとう てんぷん	油、白いりごま	にんじん	ごぼう、だいこん 干しいたけ、しらたき 巨峰	768kcal 35.8g