

日	曜日	主食	主菜・副菜など	のみのもの	からだの血や肉になる (赤のなかま)	からだの熱や力のもとになる (黄のなかま)	からだの調子を整える (緑のなかま)	エネルギー たんぱく質	
8月									
26	火	にしょくどん 二色丼	カリカリがんも ワンタンスープ		とりにく だいず みそ たまご がんもどき あおのり ぎゅうにゅう	こめ さとう ぎょうざのかわ あぶら ごまあぶら	にんじん ちんげんさい しょうが たまねぎ しいたけ えのきたけ もやし ながねぎ	640kcal 27.7g	
27	水	ごはん	さばのみそ煮 肉じゃが / スタミナきゅうり		さば みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも こんにやく ごまあぶら あぶら	にんじん いんげん しょうが こんにやく きゅうり たまねぎ	660kcal 23.7g	
28	木	ウインナーピラフ	ポテトカルボナーラ ABCスープ		とりにく ウインナー ベーコン チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ じゃがいも マカロニ さとう あぶら	にんじん トマト にんにく たまねぎ コーン キャベツ	608kcal 18.6g	
29	金	★ 野菜の日 ★ ごはん	八宝菜 / たまねぎのスープ 大豆といりこのごまがらめ		ぶたにく いか えび うずらのたまご だいず ベーコン いりこ ぎゅうにゅう	こめ でんぷん さとう あぶら ごまあぶら しろごま	にんじん ちんげんさい にんにく しょうが たけのこ しいたけ はくさい もやし たまねぎ	600kcal 26.2g	
9月		★ 防災の日 ★							
1	月	スタミナ丼	のり塩ポテト 中華風コーンスープ		とりにく ベーコン たまご あおのり ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん じゃがいも あぶら ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ もやし コーン にんじん には	622kcal 23.1g	
2	火	ハヤシライス	フレンチサラダ りんご缶		ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こむぎ さとう あぶら	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ コーン りんご にんじん トマト	622kcal 17g	
3	水	豚キムチ丼	ツナポテトぎょうざ わかめスープ		ぶたにく ツナ とうふ わかめ ぎゅうにゅう	こめ でんぷん じゃがいも はるまきのかわ あぶら ごまあぶら バター しろごま	にんにく しょうが たまねぎ はくさい はくさいキムチ コーン ながねぎ には	614kcal 21.3g	
4	木	ごはん	タラのおかまヨ焼 変わりきんぴら / けんちん汁		たら かつおぶし とりにく ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ こんにやく スパゲティ さとう じゃがいも こんにやく マヨネーズ あぶら しろごま	ごぼう だいこん しいたけ ながねぎ にんじん いんげん	613kcal 25.6g	
5	金	★ 桑の日にちなんだ献立 ★ 桑餅あげパン	わかめとツナのサラダ ウインナーポトフ / くだもの		きなこ ツナ とりにく ウインナー わかめ ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら しろごま	キャベツ もやし コーン たまねぎ はくさい くだもの にんじん	613kcal 22.4g	
8	月	ごはん	焼きししゃも / 韓国風肉じゃが 小松菜と油あげの煮びたし		あぶらあげ とりにく ししゃも ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも こんにやく あぶら ごまあぶら しろごま	はくさい にんにく ながねぎ たまねぎ こまつな にんじん いんげん	600kcal 22.1g	
9	火	★ 中学生の考えたバランス献立 ★ ごはん	マーボー豆腐 青菜のごま和え / 野菜スープ		とりにく とうふ みそ ベーコン ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん じゃがいも あぶら ごまあぶら しろごま	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ もやし はくさい キャベツ にんじん には こまつな	600kcal 23.2g	
10	水	吹き寄せおこわ	野菜とひじきの和えもの 鶏だんご汁		とりにく あぶらあげ かつおぶし ひじき ぎゅうにゅう	こめ もちごめ ぎょうざ さとう でんぷん ごまあぶら あぶら	えのきたけ たけのこ もやし しょうが ごぼう だいこん ながねぎ にんじん こまつな	600kcal 24.1g	
11	木	★ 兵庫県の100年フード ★ かつめし	青菜と豆腐のすまし汁 もも缶		ぶたにく とうふ わかめ ぎゅうにゅう	こめ こむぎ パン さとう あぶら バター	キャベツ だいこん えのきたけ もも にんじん こまつな	694kcal 24.6g	
12	金	★ 恩方ブルーベリー ★ ミートソーススパゲティ	ポテチサラダ ヨーグルトの恩方ブルーベリーソースがけ		ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	スパゲティ じゃがいも さとう オリブオイル あぶら	にんにく セロリ たまねぎ キャベツ コーン ブルーベリー レモン にんじん トマト	699kcal 23.8g	
15	月	敬老の日							
16	火	ごはん	赤魚の香り焼き / 野菜のおひたし にらたまみそ汁 / くだもの		あかうお あぶらあげ かつおぶし とりにく とうふ たまご みそ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも でんぷん しろごま	にんにく ながねぎ キャベツ たまねぎ えのきたけ くだもの こまつな にんじん には	603kcal 31.4g	
17	水	★ 旬：秋なす ★ 秋なすのドライカレー	ジュリエンヌスープ フルーツミックス		とりにく だいず ベーコン ぎゅうにゅう	こめ こむぎ さとう あぶら	にんにく しょうが たまねぎ なす キャベツ フルーツミックス にんじん	617kcal 21.7g	
18	木	豚丼	小松菜とじゃこいため なめこのみそ汁		ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ ちりめんじゃこ わかめ ぎゅうにゅう	こめ しらす さとう でんぷん あぶら ごまあぶら しろごま	しょうが たまねぎ もやし なめこ ながねぎ こまつな にんじん	642kcal 29.3g	
19	金	黒みつきなこトースト	チキンピーズ わかめサラダ		きなこ とりにく だいず わかめ ぎゅうにゅう	パン くるごさう じゃがいも さとう こむぎ パター あぶら ごまあぶら しろごま	たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり コーン にんにく にんじん トマト	637kcal 24.6g	
22	月	学校公開の振替休業日							
23	火	秋分の日							
24	水	★ 八王子産の根しょうが ★ 八王子しょうがごはん	いかの松かさ煮 / 五目煮豆 さつまいものみそ汁		あぶらあげ いか とりにく だいず とうふ みそ こんが ぎゅうにゅう	こめ さとう こんにやく じゃがいも さつまいも あぶら	しょうが ごぼう たまねぎ にんじん こまつな	605kcal 27.3g	
25	木	★ 八王子産の冬瓜 ★ ジャージャー麺	豆黒糖 冬瓜のスープ		とりにく みそ だいず たまご ぎゅうにゅう	ちゅうかめん くるごさう さとう でんぷん あぶら しろごま ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ もやし えのきたけ とうがん にんじん	600g 29.6g	
26	金	ごはん	あじフライ ピリカラキャベツ / 豚汁		あじ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ こむぎ パン さとう じゃがいも こんにやく あぶら ごまあぶら	にんにく キャベツ ごぼう だいこん ながねぎ にんじん	660kcal 26.4g	
29	月	メキシカンライス	じゃこサラダ 野菜のポタージュ		とりにく ウインナー ベーコン ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら しろごま	たまねぎ コーン キャベツ りんごジュース にんじん	600kcal 16.7g	
30	火	ごはん	ホキのごまがらめ ごま大根 / かきたま汁		ほき とりにく とうふ たまご ぎゅうにゅう	こめ こむぎ でんぷん さとう あぶら しろごま ごまあぶら	しょうが だいこん たまねぎ えのきたけ にんじん こまつな	602kcal 25.8g	