

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1人分 - kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだをつくるもとになる食品	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
1 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		596
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	なつやさいカレー (アレルギー対応)	じゃがいも・あぶら カレールウ (アレルギー対応)	ぶたにく	たまねぎ・かぼちゃ・にんじん・トマト なす・グリーンピース・ふるね・にんにく	
	フルーツジュレ	みずあめ		もも・みかん・パイナップル・メロン アセロラ・りんご (かじゅう)	
2 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		602
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	チンジャオロース	じゃがいも・あぶら・さとう ごまあぶら・でんぷん	ぶたにく・ぎゅうにく 	にんにく・ふるね・たけのこ ピーマン	
	わかめスープ	ごま	わかめ	にんじん・たまねぎ・えのき・たけのこ・にら	
県内産みかんゼリー	さとう・みずあめ		みかんかじゅう		
5 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		637
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さわらのてりやき		さわら		
	かぼちゃのそぼろに みそしる	あぶら・さとう・でんぷん	とりにく みそ・あぶらあげ・とうふ・わかめ・くわわかめ	かぼちゃ・グリーンピース・ふるね しめじ・はねぎ	
6 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		543
	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう	ぶたにく	こまつな 	
	しらすいりしゅうまい	こむぎこ・だいずこ・さとう	たら・しらす	たまねぎ	
	ハムとにらのちゅうかいため とうふとチンゲンサイのスープ	あぶら・はるさめ でんぷん	ハム・ちくわ とりにく・とうふ	にら・はくさい チンゲンサイ・キャベツ	
7 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		689
	げんまいいりパン	こむぎこ・げんまい・さとう・ショートニング	スキムミルク 		
	ポークビーンズ	バター・こむぎこ・じゃがいも・あぶら	ぶたにく・だいず・ひよこまめ	たまねぎ・にんじん・トマトピューレ・グリーンピース	
	フレンチサラダ	さとう・あぶら		キャベツ・きゅうり・コーン	
アーモンドフィッシュ	アーモンド・さとう・ごま	かたくちいわし			
8 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		673
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	のりふりかけ	ごま・さとう	のり		
	たちうおフライ	こむぎこ・パンこ・あぶら	たちうお 		
	ごまソース	ごま・さとう			
	たまごスープ	でんぷん	たまご・とりにく	たまねぎ・はくさい・なましいたけ	
れいとうみかん			みかん		
★明日 9/10(土)は 十五夜です★	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		616
ぶーちゃんどん (ごはん)	こめ・むぎ				
ぶーちゃんどん (ぐ)	あぶら・しらたき・さとう	ぶたにく	たまねぎ・ほうれんそう・しめじ・にんじん		
さわにわん 	はるさめ	とうふ・かまぼこ 	ごぼう・にんじん・たけのこ はくさい・えのき・はねぎ		
おつきみだんご	さとう・こめこ・さつまいもペースト	とうにゅう・いんげんまめ			
12 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		589
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ほっけのしおやき		ほっけ	ふるね	
	ひじきのいために	さとう・あぶら	だいず・ひじき・とりにく	にんじん・えだまめ	
	いもだんごじる	こんにゃく じゃがいも・でんぷん	あぶらあげ・みそ 	ごぼう・にんじん・だいこん はくさい・なましいたけ・はねぎ	
きっかみかん			みかん		
13 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		612
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ハンバーグのケチャップソースがけ	さとう・あぶら 	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・トマトピューレ	
	コーンポテト	じゃがいも		コーン	
やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・とうがん・にんじん・キャベツ		
14 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	がんものにつけ	さとう・あぶら	だいず・ひじき 	にんじん・ごぼう	
	やさいソテー	あぶら		キャベツ・ほうれんそう・コーン	
キムチとんじる	じゃがいも・こんにゃく	みそ・ぶたにく・とうふ	ごぼう・だいこん・にんじん・はくさい・はねぎ		



ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1人分 kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだをつくるもとになる食品	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
15 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		696
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さかなのレモンしょうゆあえ	でんぷん・カシューナッツ あぶら・さとう	さわら	ふるね・レモンかじゅう・えのきたけ ねぶかねぎ	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ・わかめ	とうがん・はねぎ 	
	くだもの			なし	
特日 16 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		667
	ドライカレー (カレーごはん)	こめ・むぎ			
	ドライカレー (ルー) (アレルギー対応)	あぶら カレールー (アレルギー対応)	とりにく・だいず 	たまねぎ・にんじん・ピーマン きいろピーマン	
	グリーンサラダ	ごまあぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・コーン	
	ブルーベリーゼリー	さとう	かんてん	ブルーベリー	
特日 ふるさと 給食の日 20 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		584
	わかめごはん	こめ・むぎ・さとう	わかめ		
	みしまコロッケ	あぶら・みしまばれいしょ パンこ・こむぎこ・さとう	ぶたにく 	たまねぎ 	
	むしキャベツ			キャベツ・にんじん	
	ごまソース	さとう・ごま			
	みそしる		とうふ・みそ	なめこ・はくさい・はねぎ	
特日 21 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		571
	チキンピラフ	バター・こめ・むぎ	とりにく	たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース	
	ビーンズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいず	キャベツ・きゅうり・にんじん えだまめ・コーン	
	ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン 	たまねぎ・にんじん・えのき・はくさい	
	くだもの			なし	
特日 22 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		617
	みそラーメン (ちゅうかめん)	こむぎこ			
	みそラーメン (スープ)	ごまあぶら・あぶら・ごま	ぶたにく・みそ・やしきぶた	にんじん・はくさい・コーン はねぎ・ふるね・にんにく 	
	ぎょうざ	こむぎこ・さとう	ぶたにく 	キャベツ・たまねぎ・にら	
	ちゅうかいため	ごまあぶら		たけのこ・チンゲンサイ・キャベツ	
	かこうこざかな	さとう・ごま	かたくちいわし		
26 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		649
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	かつおぶりかけ	ごま・さとう	かつおぶし・いわしぶし		
	とりそぼろいりあつやきたまご	でんぷん・さとう・あぶら	たまご・とりにく		
	パンサンスー	はるさめ・ごまあぶら・さとう		きゅうり・にんじん	
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ	とうがん・たまねぎ・はねぎ	
	くだもの			みかん	
27 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		653
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ししゃものたつたあげ	こむぎこ・でんぷん・さとう・あぶら	ししゃも		
	きりぼしだいこんのもの	あぶら・さとう	とりにく・あぶらあげ 	ほしだいこん・にんじん なましいたけ・さやいんげん	
	くだくさんじる	こんにゃく・さつまいも	とうふ・みそ	ごぼう・はくさい・にんじん・はねぎ	
	くだもの			メロン	
28 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		732
	マーボどうふどん (ごはん)	こめ・むぎ			
	マーボどうふどん (<)	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・ぎゅうにく・だいず みそ・とうふ	ふるね・にんにく・たけのこ・はねぎ たまねぎ・にんじん・ほししいたけ	
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・さとう・ごまあぶら・ごま		にんじん・きゅうり	
	おこのみまめ	もちげんまい・でんぷん・あぶら・さとう	しろいんげんまめ		
29 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		656
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	かおりごま	ごま			
	キャベツいりつくね	でんぷん・さとう	とりにく	キャベツ	
	ちくわのはるさめいため	あぶら・はるさめ・ごまあぶら	ちりめんじゃこ・ちくわ	はくさい・にんじん	
	かきたまみそしる		とうふ・みそ・たまご・わかめ	たまねぎ・はねぎ	
30 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		639
	とうもろこしごはん	こめ・むぎ		コーン・えだまめ 	
	とりにくのこうみやき		とりにく 	ふるね・にんにく	
	パンプキンスープ	バター・こむぎこ	ハム・こなチーズ・ぎゅうにゅう	たまねぎ・かぼちゃ・パセリ	
	くだもの			なし	

