



こ ん だ て よ て い ひ よ う

さわじしょう

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 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		582
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	カレーライス	じゃがいも・あぶら カレールウ 	ぶたにく・スキムミルク こなチーズ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース ふるね・にんにく	
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト	ももかん・みかんかん・パインかん	
2 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		565
	おやかどん (むぎいりごはん)	こめ・むぎ			
	おやかどん (ぐ)	さとう	たまご・とりにく	ほししいたけ・にんじん・たまねぎ グリーンピース	
	みそしる		みそ・わかめ・なまあげ	とうがん・たまねぎ・はねぎ	
3 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		550
	チキンライス	こめ・むぎ・バター	とりにく	たまねぎ	
	ジャーマンポテト	じゃがいも・あぶら	ウインナー・こなチーズ	たまねぎ・グリーンピース	
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・こまつな	
4 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		549
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	あじフライ	パンこ・あぶら	あじ 		
	ごまソース	さとう・ごま			
	こまつなのびたし	さとう		こまつな・にんじん・しめじ	
	みそしる	じゃがいも	わかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
5 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		555
	ちゅうかどん (ごはん)	こめ・むぎ			
	ちゅうかどん (ぐ)	あぶら・でんぶん・ごまあぶら	ぶたにく・いか	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ キャベツ・たけのこ・さやいんげん	
	わかめスープ		わかめ	にんじん・たまねぎ・えのき・にら	
	おこのみまめ	げんまい・でんぶん・あぶら・さとう	いんげんまめ		
8 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		545
	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ		
	みしまコロッケ	じゃがいも・さとう・パンこ	ぶたにく	たまねぎ	
	やさいソテー	あぶら		にんじん・キャベツ	
	とんじる	じゃがいも・こんにゃく	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
9 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		624
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さかなのマヨネーズやき	マヨネーズ・パンこ	さわら 	パセリ	
	きんぴら	こんにゃく・あぶら・さとう・ごま		ごぼう・にんじん・さやいんげん	
	かきたまじる	でんぶん	とうふ・たまご	たまねぎ・はねぎ	
10 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		642
	リンゴチップいりロールパン	こむぎこ・さとう・ショートニング	スキムミルク	りんご	
	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	たまねぎ・にんじん・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	
11 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		570
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも・あぶら・さとう・でんぶん	ぶたにく・だいず	ふるね・にんじん・たまねぎ・さやいんげん	
	みそしる		なまあげ・わかめ・みそ	だいこん・はねぎ	
	のりのつくだに	さとう	のり		
12 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		618
	コーンピラフ	こめ・むぎ・バター		たまねぎ・にんじん・コーン	
	ラザニア	あぶら・さとう・ワンタンのかわ	ぶたにく・なまクリーム・チーズ	にんにく・たまねぎ・マッシュルーム	
	はくさいスープ	あぶら・はるさめ	ベーコン	たまねぎ・にんじん・はくさい・パセリ	



16日から30日は、裏面をみてください。

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1人あたり 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>	
16 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		557
	マーボ豆腐どん(ごはん)	こめ・むぎ			
	マーボ豆腐どん(ぐ)	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・だいず・みそ・とうふ	たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ・にんじん はねぎ・ふるね・にんにく	
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・ごまあぶら・さとう・ごま		にんじん・きゅうり	
ふるさと給食 17 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		552
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ししゃもフライ	パンこ・こむぎこ・あぶら	ししゃも		
	ごまあえ	さとう・ごま		こまつな・キャベツ	
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	
18 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		560
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	トンクドウフ	あぶら・さとう・でんぷん ごまあぶら	ぶたにく・なまあげ	ふるね・しいたけ・にんじん こまつな	
	ワンタンスープ	こむぎこ・ごまあぶら	とりにく・わかめ	たまねぎ・にんじん・キャベツ・はねぎ	
19 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		572
	キャロットライス	こめ・むぎ		にんじん	
	キャロットライス(ホワイトソース)	バター・こむぎこ・あぶら	とりにく・ぎゅうにゅう こなチーズ	たまねぎ にんにく・パセリ	
	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・コーン	
22 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	チンジャオロース	あぶら・じゃがいも・さとう でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく	にんにく・ふるね たけのこ・ピーマン	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん・あぶら	とうふ・たまご	たまねぎ・なましいたけ・コーン・はねぎ	
24 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		540
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さばのカレーチーズやき		さば・こなチーズ		
	あおなのソテー	あぶら		こまつな・キャベツ・コーン	
	ぐだくさんじる	じゃがいも・こんにゃく	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・にんじん・はねぎ	
25 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		554
	ちゅうかめん	こむぎこ			
	みそラーメン	ごまあぶら・ごま・あぶら	みそ・ぶたにく	ふるね・にんにく・にんじん・キャベツ コーン・はねぎ	
	ぎょうざ	こむぎこ	ぶたにく	ふるね・キャベツ・たまねぎ・にら	
	エリンギソテー	あぶら		エリンギ・キャベツ・こまつな	
26 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		647
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さかなのちゅうかあえ	でんぷん・あぶら・さとう・ごまあぶら	さわら・だいず	ふるね・にんにく・ねぶかねぎ	
	こふきいも	じゃがいも			
	とうふとチンゲンサイのスープ	でんぷん	ベーコン・とうふ・かまぼこ	たまねぎ・チンゲンサイ	
29 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		550
	キムチチャーハン	こめ・むぎ・ごまあぶら	ぶたにく	たまねぎ・はくさいキムチ	
	ポテまめちゅうかサラダ	じゃがいも・さとう・ごまあぶら	だいず	きゅうり・にんじん	
	にくだんごスープ	はるさめ・パンこ・でんぷん・さとう	とりにく	にんじん・たまねぎ・だいこん・はねぎ	
30 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		540
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	あつやきたまご	さとう・あぶら・でんぷん	たまご		
	バンサンスー	あぶら・さとう・はるさめ・ごまあぶら		きゅうり・にんじん	
	みそしる		なまあげ・わかめ・みそ	たまねぎ・とうがん・はねぎ	
	のりふりかけ	さとう	かつおぶし・のり		

今月の給食は20回の予定です。仕入れや天候などの影響で献立を変更する場合があります。

9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きます。夏の疲れが出ないよう、食事と睡眠をしっかりとって体調を整え、引き続き、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

