



日 曜	献立名			食材			エネルギー (kcal) タンパク質
	主食	牛乳	おかず	血や肉になる	力や熱になる	体の調子を整える	
30 金	ごはん		鮭のみそマヨネーズ焼き 豚肉と切り干し大根のキムチ炒め みそ汁	牛乳 鮭 みそ 生揚げ チーズ 豆腐 豚肉	ごはん マヨネーズ じゃがいも ごま 上白糖 ごま油	にんじん パセリ 小松菜 ねぎ しょうが にんにく 切り干し大根 干しいたけ ねぎ 白菜キムチ なら	849 35.7
2 月	ごはん		四川風麻婆豆腐 キャベツときゅうりのサラダ 焼き餃子 ガリガリ君	牛乳 豚肉 豆腐 餃子	ごはん 油 三温糖 ごま油 片栗粉	にんじん たけのこ 玉ねぎ なら にんにく しょうが ねぎ キャベツ きゅうり もやし	814 30.1
3 火	ごはん		肉じゃが 子持ちししゃもフライ 温野菜	牛乳 豚肉 さつま揚げ 子持ちししゃもフライ	ごはん じゃがいも 油 三温糖	玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん キャベツ きゅうり とうもろこし	854 31.2
4 水	ハムカツチーズ サンド		三色サラダ メキシカンシチュー	牛乳 ハム チーズ 鶏肉 大豆	食パン 薄力粉 パン粉 油 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ とうもろこし グリーンピース キャベツ ブロッコリー	822 34.4
5 木	南風祭のため給食はありません。お弁当を持参してください。						
6 金	玉子とじうどん		オレンジパンケーキ 磯の香和え	牛乳 鶏肉 なたと たまご ちりめんじゃこ かつお節 刻みのり	地粉うどん 三温糖 ホットケーキミックス	にんじん 小松菜 ねぎ レモン オレンジ ほうれん草 キャベツ	795 30.7
9 月	ごはん		白身魚の南蛮漬け 五目金平 わかめスープ	牛乳 まだら わかめ 豚肉 さつま揚げ	ごはん 片栗粉 ごま 三温糖 ごま油 油 じゃがいも	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ にんじん 小松菜 ごぼう こんにゃく	794 30
10 火	夏野菜カレー ライス		大豆のかりかり揚げ ハムと大根のサラダ	牛乳 豚肉 チーズ 大豆 剣エビ唐揚げ ハム	ごはん じゃがいも 油 薄力粉 バター 上白糖 片栗粉	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが セロリ なす かぼちゃ りんご トマト チャツネ 大根 きゅうり キャベツ	924 31.8
11 水	チョコスティック		煮ぼうとう グリーンサラダ ウインナーソティ 冷凍みかん	牛乳 油揚げ チーズ レバー入りフランク	チョコスティック ひもかわ 油	しめじ キャベツ にんじん 大根 小松菜 ねぎ ブロッコリー 玉ねぎ きゅうり もやし 冷凍みかん	813 30.7
12 木	カツ丼		ヘルシーサラダ みそ汁	牛乳 鶏肉 たまご 粉チーズ ひじき ツナ 豆腐 みそ	ごはん 薄力粉 油 パン粉 三温糖 じゃがいも	キャベツ きゅうり ごぼう 小松菜 ねぎ にんじん	851 35.5
13 金	タンメン		アメリカンドッグ チーズサラダ	牛乳 豚肉 なたと うずらの玉子 チーズ レバー入りフランク	ホット中華麺 油 薄力粉	キャベツ 玉ねぎ にんじん もやし チンゲンサイ 小松菜 たけのこ なら しょうが ブロッコリー きゅうり	815 31.2
17 火	ごはん		生揚げと豚肉のキムチ炒め ひじき入り春巻き 五目スープ	牛乳 厚揚げ 豚肉 ひじき入り春巻き 豆腐 卵	ごはん 油 三温糖 カキ油 ごま油 片栗粉	にんじん しめじ もやし ほうれん草 白菜キムチ たけのこ ねぎ	882 28.7
18 水	ごはん		エビカツ 大豆の磯煮 月見汁 冷凍みかん	牛乳 エビカツ 大豆 ひじき 鶏肉 卵 さつま揚げ	ごはん 油 三温糖 白玉団子 片栗粉	にんじん こんにゃく さやいんげん 小松菜 ねぎ 冷凍みかん	840 28.8
19 木	体育祭のため給食はありません。お弁当を持参してください。						
20 金	ハンバーガー		ほうれん草とコーンのソティ 野菜コンソメスープ	牛乳 ハンバーグ 豚肉 チーズ	子どもパン バター 上白糖 油	玉ねぎ セロリ マッシュルーム にんじん キャベツ とうもろこし 小松菜 ほうれん草	772 31.8
24 火	ごはん		秋刀魚のかば焼き 切り干し大根の炒り煮 野菜わん	牛乳 さんま 焼き竹輪 油揚げ 生揚げ みそ	ごはん 片栗粉 油 三温糖 じゃがいも	しょうが 切り干し大根 にんじん さやいんげん 干しいたけ ねぎ 小松菜 ごぼう	850 27.9
25 水	きなこ揚げパン		かみかみ和え ミネストローネ シューアイス	牛乳 きな粉 するめ ハム ベーコン	コッペパン 油 ごま 三温糖 じゃがいも マカロニ シューアイス	大根 きゅうり にんじん 玉ねぎ セロリ キャベツ にんにく パセリ トマト	870 28.5
26 木	ごはん		深谷ねぎと豚肉の炒め物 わかさぎフリッター スタミナスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ わかさぎフリッター じゃがいも 鶏肉 豆腐	ごはん ごま油 三温糖 じゃがいも	ねぎ たけのこ にんじん ピーマン にんにく 大根 玉ねぎ	797 28.7
27 金	みぞれうどん		ひじき入り厚焼き玉子 ポテトサラダ	牛乳 油揚げ なたと 鶏肉 チーズ ひじき入り厚焼き玉子	地粉うどん 三温糖 じゃがいも マヨネーズ	大根 にんじん 干しいたけ 小松菜 ねぎ ブロッコリー きゅうり	788 30.3
30 月	わかめごはん		豚肉とレバーのごまだれ きゅうりのピリッと漬け みそ汁	牛乳 豚肉 レバー わかめ みそ	わかめごはん 油 三温糖 片栗粉 じゃがいも ごま	しょうが きゅうり にんじん ねぎ 大根	770 29.2

※材料等の都合により、多少献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

献立回数・・・8月1回、9月17回

17日(火) 鉄分アップメニュー 〈生揚げと豚肉のキムチ炒め〉

植物性たんぱく質と動物性たんぱく質がバランスよくとれ、鉄分も豊富です。

18日(水) 〈お月見メニュー〉

今年の十五夜は、9月19日です。月見汁が出ます。

25日(水) 〈2-5リクエスト給食〉

6月の完食キャンペーンで見事1位になりました。デザートはシューアイスがつきます。



9月の行事食(月見汁)

お月見とは、陰暦の8月15日の名月を眺めながら、地方により団子やすすき、農作物を供えて豊作を祝う行事です。今年の十五夜は9月19日(木)です。

月見汁は、かき玉汁に白玉団子が入っています。白玉団子を満月に見立てています。

