



# れいわ4ねん8がつ9がつぶん きゅうしょくこんだてよていひょう

ぐんまけんりつたてばやしとくべつしえんがっこう

| ひ<br>ようび  | こんだてめい         |            |   | おもなしょくひんめい                          |  |   | エ<br>ネル<br>ギー<br>Kcal | たん<br>ぱく<br>しゅつ<br>g | し<br>じゅつ<br>g |
|-----------|----------------|------------|---|-------------------------------------|--|---|-----------------------|----------------------|---------------|
|           |                |            |   | あ<br>か<br>ち・にく・ほねになる                | き<br>いろ<br>ねつやちからになる                   | み<br>どり<br>からだのちょうしをどとのえる                             |                       |                      |               |
| 29<br>げつ  |                |            | ☆ しぎょうしき ☆                                      |                                     |  |   |                       |                      |               |
| 30<br>か   | ごはん            | ぎゅう<br>にゅう | ビビンバのぐ(にくみそ)<br>ビビンバのぐ(ナムル)<br>みそわんだんスープ        | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>だいす とりにく みそ          | ごはん さとう あぶら<br>ごまあぶら ごま<br>わんだんのかわ     | ぜんまい たまねぎ もやし<br>にんじん ほうれんそう<br>チンゲンツアイ ほししいたけ しなちく   | 573                   | 23.2                 | 18.6          |
| 31<br>すい  | ロールパン          | ぎゅう<br>にゅう | オムレツ<br>コーンソテー<br>クリームスープ                       | ぎゅうにゅう ベーコン<br>なまクリーム たまご           | パン あぶら バター<br>マカロニ こむぎこ                | キャベツ もやし しめじ<br>とうもろこし かぼちゃ<br>にんじん たまねぎ              | 644                   | 23.6                 | 33.8          |
| 9/1<br>もく | ごはん            | ぎゅう<br>にゅう | ハンバーグおろしソース<br>ごぼうサラダ<br>もやしのみそしる               | ぎゅうにゅう わかめ<br>あぶらあげ みそ<br>ぶたにく とりにく | ごはん ドレッシング                             | だいこん レモン にんじん<br>きゅうり キャベツ もやし<br>ねぎ ごぼう              | 635                   | 25.7                 | 24.6          |
| 2<br>きん   | しょくパン          | ぎゅう<br>にゅう | ポークビーンズ<br>グリーンサラダ<br>コンソメスープ チョコクリーム           | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>だいす ベーコン             | パン じゃがいも さとう<br>あぶら チョコクリーム            | たまねぎ にんじん トマト<br>キャベツ きゅうり だいこん<br>とうもろこし             | 595                   | 23.4                 | 28.3          |
| 5<br>げつ   | ごはん            | ぎゅう<br>にゅう | なすいりまーぼーどうふ<br>はるさめサラダ<br>れいとうみかん               | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>みそ どうふ               | ごはん さとう あぶら<br>かたくりこ ごまあぶら<br>はるさめ     | なす たまねぎ ねぎ いら<br>たけのこ ほししいたけ にんじん<br>きゅうり キャベツ みかん    | 611                   | 23.4                 | 17.7          |
| 6<br>か    | ごはん            | ぎゅう<br>にゅう | かつおのごましょうゆに<br>ひじきサラダ<br>じゃがいものみそしる             | ぎゅうにゅう かつお<br>ひじき どうふ みそ            | ごはん さとう ごま<br>ノンエッグマヨネーズ<br>じゃがいも      | しょうが キャベツ きゅうり<br>にんじん ねぎ                             | 603                   | 28.1                 | 21.3          |
| 7<br>すい   | まるパン           | ぎゅう<br>にゅう | コロッケ<br>こまつなサラダ<br>オニオンスープ                      | ぎゅうにゅう ベーコン<br>ツナ ぶたにく              | パン さとう じゃがいも<br>ばんこ こむぎこ               | こまつな キャベツ レモン<br>たまねぎ にんじん                            | 607                   | 21.1                 | 25.8          |
| 8<br>もく   | はつがげんまい<br>ごはん | ぎゅう<br>にゅう | なつやさいカレー<br>だいこんサラダ<br>りんごゼリー                   | ぎゅうにゅう とりにく                         | はつがげんまいごはん<br>さとう じゃがいも<br>ゼリー         | たまねぎ にんじん かぼちゃ<br>なす さやいんげん トマト<br>えだまめ りんご だいこん      | 637                   | 19.3                 | 18.9          |
| 9<br>きん   | くろパン           | ぎゅう<br>にゅう | ながさきちゃんぽん<br>ぐんまのしゅうまい 小2中3<br>ナムル              | ぎゅうにゅう なたと<br>さつまあげ ぶたにく<br>とりにく    | パン あぶら ごま<br>ごまあぶら ちゃんぽんめん<br>シューマイのかわ | キャベツ もやし にんじん<br>ねぎ ほししいたけ きくらげ<br>きゅうり たまねぎ          | 588                   | 23.8                 | 26.9          |
| 12<br>げつ  | ごはん            | ぎゅう<br>にゅう | なまあげとやさいのみそいため<br>にくだんご 小2中3<br>けんちんじる じゅうごやゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>みそ どうふ なまあげ          | ごはん さとう ごまあぶら<br>あぶら さといも<br>ゼリー       | キャベツ たまねぎ だいこん<br>にんじん ごぼう ねぎ<br>こんにゃく                | 637                   | 29.7                 | 22.3          |
| 13<br>か   | ごはん            | ぎゅう<br>にゅう | まだいのしょうゆこうじやき<br>きんぴら<br>キャベツのみそしる              | ぎゅうにゅう まだい<br>わかめ みそ                | ごはん ごまあぶら<br>さとう ごま                    | ごぼう にんじん キャベツ<br>もやし えのきたけ ねぎ                         | 571                   | 29.4                 | 16.7          |
| 14<br>すい  | パーカーハウス        | ぎゅう<br>にゅう | チキンカツ<br>コールスローサラダ<br>はるさめスープ                   | ぎゅうにゅう ハム<br>とりにく                   | パン あぶら さとう<br>はるさめ ばんこ<br>こむぎこ         | キャベツ きゅうり にんじん<br>もやし チンゲンツアイ<br>ほししいたけ               | 641                   | 30.7                 | 16.4          |
| 15<br>もく  | ごはん            | ジョア        | ハヤシライス<br>シグナルサラダ<br>ぶどうゼリー                     | ジョア ぶたにく                            | ごはん ルウ バター<br>あぶら アーモンド<br>ゼリー さとう     | たまねぎ にんじん エリンギ<br>グリーンピース キャベツ<br>きゅうり トマト とうもろこし     | 586                   | 21.1                 | 26.0          |
| 16<br>きん  | ツイストロール        | ぎゅう<br>にゅう | なすとトマトのスパゲティ<br>フルーツゼリーあえ<br>まめスープ              | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>ひよこまめ                | パン スパゲティ<br>さとう じゃがいも                  | なす たまねぎ トマト<br>トマト みかん パイン<br>もも にんじん さやいんげん          | 669                   | 19.5                 | 21.3          |
| 19<br>げつ  |                |            | ☆ けいろうのひ ☆                                      |                                     |  |   |                       |                      |               |
| 20<br>か   | ごはん            | ぎゅう<br>にゅう | じゃがいものなんばんに<br>あげキョーザ<br>かきたまじる                 | ぎゅうにゅう みそ<br>どうふ たまご<br>ぶたにく        | ごはん じゃがいも<br>あぶら<br>さとう かたくりこ<br>こむぎこ  | にんじん たまねぎ ごぼう<br>グリーンピース にんじん<br>こまつな こんにゃく           | 612                   | 23.5                 | 18.5          |
| 21<br>すい  | パンブキンパン        | ぎゅう<br>にゅう | サケのクリームシチュー<br>アーモンドサラダ<br>なし                   | ぎゅうにゅう さけ<br>なまクリーム                 | パン じゃがいも バター<br>あぶら アーモンド<br>こむぎこ さとう  | にんじん たまねぎ<br>とうもろこし キャベツ<br>きゅうり なし                   | 767                   | 28.8                 | 21.8          |
| 22<br>もく  | ごはん            | ぎゅう<br>にゅう | とりにくのてりやき<br>ポテトサラダ<br>なめこじる                    | ぎゅうにゅう<br>とりにく ハム<br>どうふ みそ         | ごはん<br>ノンエッグマヨネーズ<br>じゃがいも             | にんじん たまねぎ<br>きゅうり なめこ ねぎ<br>だいこん                      | 550                   | 22.6                 | 21.3          |
| 23<br>きん  |                |            | ☆ しゅうぶんのひ ☆                                     |                                     |  |   |                       |                      |               |
| 26<br>げつ  | ごはん            | ぎゅう<br>にゅう | あじフライ<br>きりぼしだいこんのもの<br>むらくもじる                  | ぎゅうにゅう あじ<br>あぶらあげ たまご<br>どうふ       | ごはん さとう あぶら<br>かたくりこ ばんこ<br>こむぎこ       | きりぼしだいこん にんじん<br>ほししいたけ たまねぎ いら                       | 767                   | 28.8                 | 21.8          |
| 27<br>か   | ごはん            | ぎゅう<br>にゅう | みそだれやきにく<br>わかめサラダ<br>ちゅうかスープ                   | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>みそ わかめ               | ごはん さとう ごま<br>あぶら ごまあぶら                | ねぎ キャベツ きゅうり<br>チンゲンツアイ とうもろこし<br>ほししいたけ              | 712                   | 28.4                 | 25.9          |
| 28<br>すい  | ココアパン          | ぎゅう<br>にゅう | かぼちゃグラタン<br>コーンサラダ<br>ミネストローネ                   | ぎゅうにゅう ベーコン<br>とうにゅう                | パン さとう あぶら<br>マカロニ                     | キャベツ きゅうり とうもろこし<br>にんじん たまねぎ セロリー<br>トマト さやいんげん かぼちゃ | 621                   | 30.0                 | 23.1          |
| 29<br>もく  | ごはん            | ぎゅう<br>にゅう | さけのしおやき<br>くりごはんのぐ<br>いなかにじる                    | ぎゅうにゅう さけ<br>とりにく あぶらあげ<br>なまあげ みそ  | ごはん さとう くり<br>じゃがいも こんにゃく              | ほししいたけ にんじん<br>ごぼう だいこん<br>さやいんげん こんにゃく               | 617                   | 33.4                 | 19.5          |
| 30<br>きん  | ミルクパン          | ぎゅう<br>にゅう | カレーうどん<br>チーズサラダ<br>りんご                         | ぎゅうにゅう なたと<br>チーズ                   | パン うどん あぶら<br>さとう かたくりこ                | たまねぎ にんじん ねぎ<br>グリーンピース キャベツ<br>きゅうり りんご              | 746                   | 39.7                 | 22.5          |

★都合により、献立を変更する場合があります。★今月の給食費の口座引き落としは、9月15日(木)です。

栄養価は上：小学部・下：中学部

## 毎月19日は「いただきますの日」です。

地域に暮らすいろいろな人と、いろいろな場所で、「共食」の大切さについて、語り合う日です。食卓は豊かな心と体をはぐくみます。

～ぐんまの食育～

