



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

