



れいわ5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	たんぱく質 g	しじつ g	
			あか ち・にく・ほねになる	みどり からだのちようしをととのえる	きいろ ねつやちからになる				
28 げつ			☆ しぎょうしき ☆						
29 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) みそわんたんスープ ももゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく みそ	ぜんまい たまねぎ もやし なら にんじん ほうれんそう しょうが きゃべつ どうもろこし しいたけ	こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま わんたんのかわ ゼリー	605	23.1	18.5
30 すい	トースト	ぎゅう にゅう	チキンナゲット 小2 中3 コーンサラダ まめのトマトスープ ハニーレモン	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ ウインナー	きゃべつ きゅうり たまねぎ にんじん トマト エリンギ どうもろこし パセリ にんにく	パン こむぎこ あぶら さとう はちみつ	589	22.1	26.5
31 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	じゃがいものなほんに あつやきたまご とうふのみそしる ふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ わかめ みそ	にんじん たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ しいたけ こんにゃく	こめ じゃがいも あぶら さとう	601	26.0	17.0
1 きん	ミルクパン	ぎゅう にゅう	やさいのカレースープに えだまめサラダ りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	たまねぎ もやし にんじん きゅうり えだまめ	パン じゃがいも あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ゼリー	597	23.9	22.5
4 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう	みそだれやきにく はるさめサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ みそ	ちんげんさい きゃべつ きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが	こめ はるさめ あぶら ごまあぶら ごま さとう	613	28.2	20.8
5 か	はつかがげんまい ごはん	ぎゅう にゅう	なつやさいカレー コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	かぼちゃ たまねぎ にんじん なす トマト きゃべつ なし きゅうり えだまめ にんにく	こめ はつかがげんまい じゃがいも あぶら さとう ルウ	596	19.6	18.6
6 すい	まるパン よこぎり	ぎゅう にゅう	ポテトコロッケ いんげんサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	きゃべつ いんげん もやし たまねぎ きゅうり にんじん	パン じゃがいも マカロニ パンこ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	579	19.3	23.2
7 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	ハンバーグおろしソース コーンソテー きゃべつのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン あぶらあげ みそ	だいこん きゃべつ たまねぎ いんげん にんじん かぼちゃ どうもろこし レモン	こめ あぶら バター	651	24.4	25.5
8 きん	パーカーハウス	ぎゅう にゅう	ごもくやきそば ちゅうかさスープ フルーツゼリーあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ のり	きゃべつ もやし にんじん もも チンゲンサイ ピーマン ねぎ みかん どうもろこし しいたけしょうが バイン	パン めん ごま あぶら ゼリー	593	20.0	18.4
11 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう	さばのしょうがに きりぼしだいこんのもの じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう さば さつまあげ なまあげ みそ	たまねぎ だいこん にんじん いんげん しいたけ しょうが	こめ じゃがいも あぶら さとう	612	28.2	21.4
12 か	ごはん	ぎゅう にゅう	とりにくのからあげ やさいのみそいため なめこのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ	きゃべつ たまねぎ にんじん だいこん ねぎ なめこ にんにく しょうが	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう	645	31.4	23.8
13 すい	はちみつパン	ぎゅう にゅう	さけのピザやき かぼちゃサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう さけ チーズ ベーコン	かぼちゃ たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり パセリ	パン こむぎこ さとう ノンエッグマヨネーズ	565	26.6	22.3
14 もく	ごはん	はっこ うにゅう	ハヤシ フレンチサラダ ぶどうゼリー	はっこにゅう ぶたにく	たまねぎ きゃべつ きゅうり にんじん エリンギ マッシュルーム グリーンピース	こめ バター あぶら さとう ゼリー	590	19.3	15.4
15 きん	くろパン	ぎゅう にゅう	ながききちゃんぼん じょうしゅうぼうぎょうざ 小1中2 ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく なすと さつまあげ	きゃべつ もやし にんじん ねぎ ほうれんそう きゅうり しいたけ きくらげ にんにく しょうが	パン めん きょうぎのかわ ごま あぶら さとう	511	23.7	18.0
18 げつ			☆ けいろのひ ☆						
19 か	ごはん	ぎゅう にゅう	ほきフライ だいずのいそに かぼちゃのみそしる れいとうみかん	ぎゅうにゅう ほき だいず ひじき あぶらあげ みそ	かぼちゃ たまねぎ にんじん きゃべつ ごぼう いたけのこ みかん こんにゃく しいたけ	こめ パンこ あぶら さとう	623	24.1	17.4
20 すい	こめっこパン	ぎゅう にゅう	スペインふうオムレツ コーンサラダ きゃべつクリームスープ	ぎゅうにゅう たまご とりにく ベーコン	きゃべつ きゅうり たまねぎ にんじん どうもろこし えだまめ パセリ	パン じゃがいも こむぎこ マカロニ バター あぶら さとう	532	21.3	24.1
21 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	とりにくのてりやき じょうしゅうきんぴら さつまじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく さつまあげ あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しいたけ しょうが こんにゃく	こめ さつまいも ごま あぶら さとう	588	30.4	16.0
22 きん	ツイスト ロールパン	ぎゅう にゅう	なすとトマトのスパゲツティ コンソメスープ ヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ヨーグルト	なす トマト たまねぎ きゃべつ にんじん にんにく パセリ みかん もも バイン	パン スパゲツティ じゃがいも あぶら さとう	634	23.9	18.8
25 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう	あじフライ きゃべつのかきつけ じょうしゅうとんじる りんご	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく とうふ みそ	きゃべつ だいこん きゅうり ねぎ にんじん なら ごぼう こんにゃく りんご	こめ じゃがいも パンこ あぶら	582	24.0	18.9
26 か	むぎごはん	ぎゅう にゅう	なすいりマーボーどうふ ごまずあえ ぐんまのうめゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	なす たまねぎ ねぎ にんじん なら きゃべつ きゅうり いたけのこ しいたけ にんにく しょうが	こめ おおむぎ ごま あぶら ごまあぶら かたくりこ さとう ゼリー	582	23.4	18.1
27 すい	ココアパン	ぎゅう にゅう	かぼちゃグラタン グリーンサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ベーコン しろいんげんまめ	きゃべつ たまねぎ にんじん セロリ ブロッコリー きゅうり トマト	パン マカロニ じゃがいも あぶら さとう	590	17.4	28.1
28 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	さんまのしょうがに きゃべつのかきつけ けんちんじる	ぎゅうにゅう さんま とうふ こんぶ	だいこん ごぼう にんじん ねぎ きゃべつ きゅうり こんにゃく しょうが	こめ さつまいも あぶら ごまあぶら	605	25.6	20.9
29 きん	パンプキンパン	ぎゅう にゅう	カレーうどん にくだんご こまつなのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ なると	こまつな たまねぎ にんじん ねぎ きゃべつ グリンピース レモン	パン うどん あぶら さとう かたくりこ ルウ	555	27.7	19.1

★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(金)です。

栄養価は上：小学部 平均 593 24.1 20.6

★ マークが付いている日の献立は、中学部の生徒さんが授業で立てた献立を参考にしています。

下：中学部

734 29.4 24.5