



れいわねん8・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			ギ ネ ル Kcal	く た し ん つ ば g	し し つ g		
				あ か ち・にく・ほねになる	み ど り からだのしょうしをとのえる	き い ろ ねつやちからになる					
8月 30 きん	パーカー ハウス	ぎゅう にゅう	にこみハンバーグ コールスローサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ソーセージ	にんじん きゃべつ きゅうり たまねぎ セロリ しめじ マッシュルーム	パン ジャがいも あぶら さとう	575	24.1	25.4		
9月 2 げつ	はつがげんま いごはん	ぎゅう にゅう	なつやさいかレー えだまめサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	とまと かぼちゃ にんじん なす きゃべつ たまねぎ きゅうり えだまめ にんにく りんご	こめ はつがげんまい じゃがいも あぶら ルウ さとう ノンエッグマヨネーズ	668	23.7	21.7		
3 か	ごはん	ぎゅう にゅう	さけのおおやき ごまずあえ なつやさいとんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ とうふ みそ	いんげん にんじん きゃべつ だいこん なす ねぎ こんにゃく	こめ ジャがいも ごま あぶら さとう	571	29.9	18.7		
4 すい	ココアパン	ぎゅう にゅう	ツナとトマトのスパゲッティ フルーツゼリーあえ きゃべつスープ	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン	トマト にんじん きゃべつ えのき たまねぎ とうもろこし みかん もも パイナップル にんにく パセリ	パン スパゲッティ ゼリー あぶら オリーブゆ さとう	611	22.1	16.5		
5 もく	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 わかめ みそ	ちんげんさい きゃべつ きゅうり ねぎ とうもろこし しいたけ にんにく しょうが	こめ ごま あぶら ごまあぶら さとう	598	28.7	21.7		
6 きん	ミルクパン	ぎゅう にゅう	スペインふうオムレツ いんげんのサラダ かぼちゃのクリームスープ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ソーセージ チーズ	かぼちゃ いんげん にんじん パセリ きゃべつ たまねぎ きゅうり とうもろこし	パン マカロニ こむぎこ バター なまクリーム さとう ノンエッグマヨネーズ あぶら	568	20.4	24.5		
9 げつ	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 ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ	ほうれんそう にんじん もやし きゃべつ たまねぎ ぜんまい しいたけ にんにく しょうが	こめ わんたんのかわ ごま あぶら ごまあぶら さとう ゼリー	616	23.9	19.3		
10 か	ごはん	ぎゅう にゅう	さばのみそに きりぼしだいこんのもの かみなりじる	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ みそ	にんじん だいこん ねぎ しょうが しいたけ こんにゃく	こめ ジャがいも あぶら さとう	631	29.4	22.5		
11 すい	トースト	ぎゅう にゅう	チーズサラダ チキンナゲット(小2、中3) まめとソーセージのトマトスープ いちごジャム	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ソーセージ いんげんまめ	トマト にんじん きゃべつ きゅうり たまねぎ エリンギ パセリ	パン あぶら さとう ジャム	609	25.1	29.3		
12 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	ぶたどんのぐ こんぶあえ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ こんぶ みそ	こまつな たまねぎ きゃべつ きゅうり ねぎ しらたき	こめ ジャがいも かたくりこ あぶら さとう	604	25.8	20.4		
13 きん	はちみつパン	ぎゅう にゅう	やきそば フルーツあんじん わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あおのり	ちんげんさい にんじん ピーマン きゃべつ もやし ねぎ みかん もも パイナップル	パン ちゅうかめん ごま あぶら あんにとんどうふ	583	21.8	18.6		
16 げつ			☆ けいろうのひ ☆								
17 か	じゅうごやこんだて ごはん	ぎゅう にゅう	さんまのみぞれに きゃべつのごまあえ けんちんじる おつきみデザート	ぎゅうにゅう さんま とうふ みそ	にんじん だいこん ねぎ きゃべつ きゅうり ごぼう こんにゃく	こめ さといも ごま ごまあぶら さとう ゼリー	545	20.7	19.1		
18 すい	ロールパン	ぎゅう にゅう	にくだんご(小2、中3) カラフルサラダ ようふうたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご ベーコン	にんじん パプリカ きゃべつ たまねぎ きゅうり とうもろこし パセリ	パン ジャがいも あぶら さとう	581	22.9	26.8		
19 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	じゃがいものなんばんに あげぎょうざ(小2、中3) はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン みそ	ちんげんさい にんじん ねぎ たまねぎ もやし グリンピース ごぼう グリンピース こんにゃく	こめ ジャがいも はるさめ ぎょうざのかわ あぶら さとう	635	21.8	19.6		
20 きん	パンプキン パン	ぎゅう にゅう	さけのクリームシチュー フレンチサラダ なし	ぎゅうにゅう さけ	にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり とうもろこし パセリ なし	パン ジャがいも こむぎこ あぶら さとう バター なまクリーム	547	22.5	21.0		
23 げつ			☆ しゅうぶんのひ ふりかえ ☆							
24 か	ごはん	ぎゅう にゅう	あじフライ ひじきサラダ さつまじる	ぎゅうにゅう あじ さつまあげ ひじき みそ	にんじん だいこん ねぎ きゃべつ きゅうり	こめ パンこ あぶら さつまいも さとう ノンエッグマヨネーズ	627	22.2	21.9		
25 すい	くろパン	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	ブロッコリー にんじん とまと いんげん かぼちゃ きゃべつ たまねぎ きゅうり セロリ	パン マカロニ じゃがいも あぶら さとう	617	18.7	27.0		
26 もく	むぎごはん	ぎゅう にゅう	マーボーどうふ かふうサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	にら にんじん もやし ねぎ きゅうり とうもろこし にんにく しょうが みかん	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう	604	23.9	17.9		
27 きん	ツイストロール	ぎゅう にゅう	カレーうどん とうふしゅうまい(小2、中3) こまつなサラダ	ぎゅうにゅう とりにく なると ツナ とうふ さかなすりみ	こまつな にんじん きゃべつ ねぎ グリンピース レモン	パン うどん しゅうまいのかわ あぶら さとう ルウ	602	26.8	24.1		
30 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう	とりにくのてりやき ポテトサラダ ぐだくさんきのこじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ハム	こまつな にんじん たまねぎ きゅうり しめじ えのき しいたけ しょうが	こめ ジャがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ	616	29.5	22.0		
★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17日(火)です。							えいようか うえ しょうがくぶ せいけん 栄養価は上: 小学部 平均	600	24.2	21.9	
こんげつのもくひょう 「ただしくはいぜんをしよう」							8月31日は やさいの日☆	しん ちゅうがくぶ 下: 中学部	748	29.8	26.1

