

日付	献立名	おもに体の組織をつくる		おもにエネルギーになる		おもに体の調子を整える		エネルギーたんぱく質脂肪食塩相当量
		たんぱく質	ミネラル(無機質)	炭水化物	脂質	カロテン	ビタミン	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
8/31 (月)	ビーフカレーライス 牛乳 ひじきサラダ みかんゼリー	牛肉 チキンハム	牛乳 ひじき	米 砂糖 じゃがいも 梅ジャム みかんゼリー	油 カレーウ マーガリン (乳なし)	にんじん	玉ねぎ にんにく キャベツ コーン	777 kcal 25.9 g 21.0 g 1.8 g
1 (火)	玄米ごはん 牛乳 さわらのみそマヨ焼き きゅうりの酢の物 もずくのスープ ふりかけ	さわら 豆腐 かまぼこ ベーコン	牛乳 もずく のり かつおぶし	米 玄米 砂糖 てん粉	ノンエッグ マヨネーズ	小松菜 にんじん	きゅうり キャベツ 玉ねぎ しいたけ	708 kcal 29.0 g 15.9 g 2.5 g
2 (水)	ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ じゃがビー キャベツのみそ汁	鶏肉 うすあげ 豆腐 みそ	牛乳 若狭わかめ	米 米粉 でん粉 じゃがいも	油	ピーマン にんじん 青ねぎ	土生姜 にんにく キャベツ 玉ねぎ	776 kcal 35.9 g 24.5 g 2.3 g
3 (木)	麦ごはん 牛乳 冬瓜のマーボー炒め 米粉めんの中華和え 巨峰	豚肉 みそ 厚揚げ チキンハム	牛乳	米 でん粉 砂糖 大麦 米粉めん	油 ごま油	にんじん にら	冬瓜 玉ねぎ しいたけ 土生姜 にんにく キャベツ きゅうり 巨峰	777 kcal 28.8 g 25.6 g 1.7 g
4 (金)	わかめごはん 牛乳 オムレツ ラトウユ ポトフ	卵 鶏肉 ベーコン	牛乳 炊き込み わかめ	米 でん粉 じゃがいも 砂糖	オリーブ油	にんじん ピーマン ミディマト パセリ	玉ねぎ ズッキーニ なす にんにく キャベツ しめじ	705 kcal 27.4 g 15.1 g 2.9 g
7 (月)	ごはん 牛乳 高野豆腐のカレーそばろ煮 キャベツサラダ チーズ	豚肉 高野豆腐 チキンハム	牛乳 チーズ	米 砂糖 じゃがいも でん粉	油	にんじん	玉ねぎ しいたけ にんにく 土生姜 キャベツ きゅうり	726 kcal 29.2 g 21.7 g 2.0 g
8 (火)	麦ごはん 牛乳 カレイフライ 野菜のケチャップソテー かぼちゃのみそ汁	カレイ みそ ベーコン うすあげ	牛乳	米 大麦 パン粉 でん粉	油	にんじん ピーマン かぼちゃ 青ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	747 kcal 28.8 g 21.6 g 2.2 g
9 (水)	そばろごはん 牛乳 小松菜サラダ 梅シロップのフルーツしらたま	鶏肉 ツナ	牛乳	米 砂糖 カラフルボール ぶどうゼリー 梅シロップ	油	にんじん 小松菜	玉ねぎ 枝豆 キャベツ みかんシロップ漬け パインシロップ漬け	709 kcal 23.8 g 16.9 g 1.4 g
10 (木)	黒糖パン 牛乳 なすのミートスパゲティ キャベツのスープ煮 ヨーグルト	豚肉 ボーク ウインナー	牛乳 ヨーグルト	黒糖 ロールパン スパゲティ	オリーブ油	パセリ ミディマト にんじん ブロッコリー	なす 玉ねぎ にんにく キャベツ しめじ	768 kcal 32.8 g 27.9 g 3.7 g
11 (金)	玄米ごはん 牛乳 ホイコーロー きゅうりの中華漬け ワタンスープ さつまいもチップス	豚肉 みそ ベーコン	牛乳	米 砂糖 玄米 でん粉 ワンタン さつまいも チップス	油 ごま油	にんじん ピーマン チンゲンサイ	キャベツ 玉ねぎ にんにく きゅうり もやし しいたけ	707 kcal 26.0 g 15.0 g 2.2 g
14 (月)	 中 学 校 振 替 休 日 							
15 (火)	麦ごはん 牛乳 豚肉と玉ねぎの甘辛炒め カレーちくわ 若狭わかめのスープ 黒糖まめ	豚肉 ちくわ ベーコン 豆腐 黒糖まめ	牛乳 若狭わかめ	米 大麦 しらたき 砂糖	油	にんじん ピーマン	玉ねぎ しいたけ	718 kcal 31.1 g 16.0 g 2.7 g
16 (水)	松井農園さんのごはん 牛乳 さばの竜田揚げ のり酢あえ 夏野菜のみそ汁	さば うすあげ ツナ みそ	牛乳 のり	米 米粉 砂糖 てん粉	油 ごま	ほうれん草 かぼちゃ にんじん 青ねぎ	切り干し大根 なす 玉ねぎ えのきたけ 土生姜	767 kcal 34.4 g 20.3 g 2.5 g
17 (木)	玄米ごはん 牛乳 焼きぎょうざ ゴーヤチャンプルー 春雨スープ	豚肉 卵 厚揚げ かつお節	牛乳	米 砂糖 米粉 玄米 春雨 てん粉	油	にんじん チンゲンサイ にら	ゴーヤ 玉ねぎ えのきたけ キャベツ 土生姜	734 kcal 28.0 g 19.8 g 1.9 g
18 (金)	ピラフ 牛乳 大根サラダ 越のルビーのミネストローネ じねんじょクッキー	鶏肉 かまぼこ ベーコン	牛乳	米 砂糖 じゃがいも じねんじょ クッキー	油 ノンエッグ マヨネーズ オリーブ油	にんじん ピーマン ミディマト	大根 きゅうり コーン 玉ねぎ キャベツ にんにく	717 kcal 22.6 g 18.9 g 2.9 g
24 (木)	川上米のごはん 牛乳 和風ローストチキン きゅうりのごま酢和え 月見汁 さつまいもクリーム大福	鶏肉 かまぼこ うずら卵	牛乳	米 砂糖 さつまいも クリーム大福	ごま	にんじん 小松菜	土生姜 きゅうり 切り干し大根 大根 しいたけ	757 kcal 36.7 g 17.0 g 2.7 g
25 (金)	ゆかりごはん 牛乳 かぼちゃのそばろ煮 キャベツの炒め物 梨	鶏肉 厚揚げ ベーコン	牛乳	米 砂糖 こんにやく でん粉	油	ゆかり かぼちゃ にんじん ピーマン	玉ねぎ 土生姜 キャベツ コーン 梨	766 kcal 27.3 g 22.6 g 2.3 g
28 (月)	坂本米のごはん 牛乳 肉豆腐 ほうれん草のごまマヨあえ 名田庄しそ風味漬け	牛肉 豆腐 かまぼこ	牛乳	米 砂糖 しらたき	ノンエッグ マヨネーズ ごま	青ねぎ にんじん ほうれん草 しそ	玉ねぎ しいたけ キャベツ 大根	713 kcal 28.9 g 16.4 g 2.1 g
29 (火)	玄米ごはん 牛乳 鶏肉とこんにやくの炒り煮 手作りふりかけ 肉団子のみそ野菜スープ キムチチャーハン 牛乳	鶏肉 大豆 鯖へしこ かつお節 みそ	牛乳 塩昆布 青のり	米 でん粉 こんにやく 砂糖 玄米	油 ごま	にんじん 青ねぎ チンゲンサイ	土生姜 もやし 玉ねぎ しいたけ	702 kcal 30.2 g 17.4 g 2.5 g
30 (水)	野菜チップス コロコロ大根スープ ぶどうゼリー	豚肉 チキンハム	牛乳 昆布	米 砂糖 じゃがいも さつまいも ぶどうゼリー	油	にら にんじん パセリ	白菜 青ねぎ れんこん 大根 キャベツ にんにく 土生姜	729 kcal 23.5 g 18.0 g 2.3 g