



8・9月献立予定表



日曜日	献立名	主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーとなる食品		備考 直送品	エネルギー たんぱく質 脂質	朝食	
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂				
27月	セルフ ビビンバ (ご飯)		ビビンバの具(肉炒め・ナムル) わかめスープ アセロラゼリー	豚肉 なんと	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	こんにゃく しょうが もやし たまねぎ えのきだけ	ご飯 砂糖 ゼリー	油 ごま	アセロラゼリー	813kcal 28.3g 22.5g
28火	黒パン		肉団子③ カリコリサラダ ラビオリスープ	ミートボール ベーコン	牛乳	にんじん	きゅうり だいこん たまねぎ コーン キャベツ にんにく	パン ラビオリ さとう	ドレッシング		826kcal 35.0g 29.4g
29水	麦ご飯		ポークカレー こんにゃくサラダ	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん グリーンピース	たまねぎ きゅうり にんにく しょうが キャベツ こんにゃく	麦 ご飯 じゃがいも	油 ルウ ドレッシング		872kcal 26.7g 26.4g
30木	食パン いちごジャム		ポークビーンズ フレンチサラダ	大豆 豚肉	牛乳	にんじん グリーンピース	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり 甘夏柑	パン ジャム 砂糖	油 ルウ ドレッシング		776kcal 33.0g 26.5g
31金	セルフ 三色丼 (ご飯)		三色丼の具 田舎汁 ぶどう②	鶏肉 卵 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん	えだまめ ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ ぶどう しょうが	ご飯 砂糖 里芋			891kcal 35.8g 29.6g
3月	セルフ 肉丼 (ご飯)		肉丼の具 セルフ豆腐サラダ ドレッシング 冷凍みかん	豚肉 なんと 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく もやし キャベツ きゅうり みかん	ご飯 砂糖 でんぷん	ドレッシング	冷凍みかん ※サラダの上に豆 腐をのせ、ドレッシ ングをかけましょう。	781kcal 29.9g 17.1g
4火	ココア 揚げパン		ブラウンシチュー スパゲティサラダ オレンジ	豚肉 生クリーム	牛乳	にんじん グリーンピース	たまねぎ オレンジ マッシュルーム キャベツ こんにゃく	パン 砂糖 スヴティ ココア じゃがいも	油 ドレッシング ルウ		923kcal 31.1g 37.2g
5水	ご飯		春巻 枝豆 回鍋肉	豚肉 生揚げ 味噌	牛乳	にんじん ピーマン	えだまめ キャベツ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	ご飯 春巻きの皮	油		910kcal 35.3g 28.6g
6木	丸パン (スライス)		ハンバーグケチャップソースかけ ポイルブロッコリー えび団子スープ スライスチーズ	豚肉 鶏肉 えび たら	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ しょうが	パン 砂糖			804kcal 40.0g 33.5g
7金	ご飯		かるちゃんランチ さんま塩焼き コロコロ漬け 豚汁	豚肉 さんま 豆腐 味噌	牛乳	にんじん	きゅうり だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	ご飯 じゃがいも	油		876kcal 32.9g 30.2g
10月	ご飯		アジフライ ソース 五目煮 味噌汁	アジ さつま揚げ 味噌 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん 小松菜	こんにゃく キャベツ	ご飯 パン粉 小麦粉 砂糖	油		824kcal 31.8g 24.1g
11火	ナン		オムレツ コールスロー キーマカレー	豚肉 卵 レンズ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ きゅうり	ナン	ルウ 油 ドレッシング	ナン	893kcal 38.0g 39.8g
12水	ご飯 ふりかけ		肉団子の甘酢煮 フルーツ杏仁和え	ミートボール	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ もも だけのこ きくらげ パイナップル みかん	ご飯 砂糖 でん粉	ごま 油		851kcal 26.4g 18.8g
13木	アップルパン		チキンナゲット② ミニトマト② 冷やしうどん めんつゆ	鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん ミニトマト	キャベツ りんご きゅうり コーン	パン うどん			789kcal 29.9g 28.3g
14金	ごはん		冷奴 タレのり和え じゃがいものピリ辛煮 パイナップル	豆腐 豚肉 味噌	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 さやいんげん	パイナップル キャベツ たまねぎ ごぼう こんにゃく もやし	ご飯 じゃがいも 砂糖	ごま 油	豆腐	822kcal 28.2g 19.4g
17月	敬老の日										
18火	県産小麦 バターロール		さつきランチ かんぴょうのクリーム煮 ニラサラダ とちおとめ等のゼリー	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん にら	かんぴょう たまねぎ マッシュルーム えだまめ もやし コーン	パン マカロニ 春雨 ゼリー	油 ルウ ドレッシング	とちおとめ 等のゼリー	864kcal 32.3g 33.8g
19水	ご飯		きびなごカリカリ揚げ② 八宝菜 梨	豚肉 いか えび	牛乳 きびなご	にんじん さやえんどう	キャベツ たまねぎ きくらげ たけのこ 梨	ご飯 でん粉	油		843kcal 35.4g 23.5g
20木	食パン チョコクリーム		アンサンブルエッグ ラタトゥイユ パンブキンポターージュ	卵 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ かぼちゃ	なす スッキーニ たまねぎ にんにく コーン	パン じゃがいも	チョコクリーム 油 ルウ		867kcal 30.2g 34.4g
21金	ごはん		鶏の香味焼き 塩昆布和え 里芋そぼろ煮 月見デザート	鶏肉	牛乳 昆布	にんじん	キャベツ きゅうり えだまめ こんにゃく だいこん たまねぎ	ご飯 里芋 砂糖 ゼリー でん粉	ごま 油	月見デザート	912kcal 34.2g 24.8g
24月	振替休日										
25火	牛乳パン		鮭チーズフライ ジャーマンポテト 冬瓜スープ	鮭 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	たまねぎ とうが しいたけ	パン 小麦粉 じゃがいも	油		845kcal 35.3g 34.5g
26水	きのこご飯		さつきが丘小アイテア献立 かぼちゃコロッケ 海藻サラダ うどん汁	鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ ほうれん草	ひらたけ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ ねぎ	ご飯 うどん でん粉 小麦粉	油 ドレッシング		926kcal 27.3g 28.5g
27木	食パン ホイップハニー		インド煮 花野菜サラダ	豚肉 さつま揚げ うずら卵	牛乳	にんじん グリーンピース ブロッコリー	たまねぎ こんにゃく カリフラワー コーン	パン はちみつ 砂糖 じゃがいも	油 マーガリン ドレッシング		784kcal 33.0g 27.1g
28金	ご飯		焼きギョーザ③ ナムル マーボーなす	豚肉 味噌	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草	もやし なす たけのこ しょうが にんにく しいたけ たまねぎ	ご飯 ギョーザの皮	油 ドレッシング		875kcal 30.9g 26.7g

・7月から9月は中学校のみ牛乳が300ccになります。
 ・中学生の学校給食摂取基準は『エネルギー830kcal:たんぱく質30g:脂質25g:食塩3g未満』です。
 ※食材の都合で、献立を変更することがあります。
 ※『朝食』の欄には、朝食を摂ったら○をつけます！

塩分平均
3.0g