



8月

日	曜	主食	牛乳	果物デザート	主菜・副菜・汁物	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織をつくる	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	3群・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
24	月	<b>始業式</b>							
25	火	<b>午前授業 給食はありません</b>							
26	水	麦ご飯	ストロベリー	冷凍みかん	チキンカレー こんにゃくサラダ	乳酸菌飲料・鶏肉	米・麦・油・じゃが芋・バター・小麦粉・砂糖・こんにゃく	にんにく・生姜・玉ねぎ・人参・りんご・セロリ・トマト缶・きゅうり・キャベツ・冷凍みかん	792kcal 18.7g
27	木	夏野菜のおろしスバゲティ		チーズケーキ	ジャーマンポテト	牛乳・ベーコン・昆布茶・卵・生クリーム・クリームチーズ	スバゲティ・オリーブ油・砂糖・じゃが芋・小麦粉	にんにく・一味唐辛子・大根・ほんしめじ・スズキニ・茄子・トマト・万能ねぎ・玉ねぎ・ピーマン	805kcal 26.2g
28	金	ご飯		カップ入り杏仁豆腐	回鍋肉 中華コンソープ	牛乳・豚肉・味噌・豆腐・卵・調理用牛乳・寒天	米・砂糖・ごま油・でん粉・油	生姜・にんにく・たけのこ・ピーマン・干し椎茸・一味唐辛子・クリームコン缶・人参・小松菜・長ねぎ・パイン缶・黄桃缶・みかん缶	802kcal 26.9g
31	月	ご飯			夏野菜のスープカレー 白身魚のカラフル焼き	牛乳・鶏肉・ベーコン・まだら・チーズ	米・じゃが芋・砂糖・マヨネーズ	にんにく・生姜・玉ねぎ・かぼちゃ・人参・スズキニ・とうもろこし・セロリ・トマト缶・ピーマン・パセリ	794kcal 31.3g
9月	1	麦ご飯		冷凍りんご	豚キムチクッパ 棒餃子	牛乳・豚肉・かまぼこ・わかめ	米・麦・油・砂糖・ごま油・でん粉・餃子の皮	生姜・にんにく・人参・白菜・もやし・長ねぎ・白菜キムチ・キャベツ・にら・冷凍りんご	794kcal 22.7g
2	水	きな粉揚げパン			ポークビーンズ 水菜と小松菜のお浸し	牛乳・きな粉・豚肉・大豆・生クリーム・おおか	ツイストパン・油・砂糖・じゃが芋・小麦粉・バター	生姜・にんにく・玉ねぎ・人参・長ねぎ・マッシュルーム・パセリ・小松菜・キャベツ・水菜	885kcal 30.5g
3	木	かりかり枝豆 チャーハン			チンジャオロース 春雨スープ	牛乳・なると・豚肉	米・油・ごま油・砂糖・でん粉・春雨	つぼ漬け・枝豆・長ねぎ・生姜・にんにく・ピーマン・たけのこ・干し椎茸・人参・白菜・えのきたけ・小松菜	766kcal 27.6g
4	金	ハラ天丼			キャベツの香味和え あおさの味噌汁	牛乳・えび・豆腐・味噌・あおさ	米・小麦粉・油・砂糖・でん粉	舞茸・キャベツ・きゅうり・人参・生姜・大根・えのきたけ・長ねぎ	789kcal 25.4g
5	土	<b>土曜授業 (お弁当をお持ちください)</b>							
7	月	カレードリア風 クリームライス		桃ゼリー	ビーンズサラダ	牛乳・えび・鶏肉・生クリーム・調理用牛乳・インゲン豆	米・麦・バター・小麦粉・油・砂糖	マッシュルーム・玉ねぎ・生姜・長ねぎ・キャベツ・きゅうり・ピーマン・桃果汁・黄桃	817kcal 27.8g
8	火	ジャーチャー麺			フーヨーハイ 切干大根サラダ	牛乳・豚肉・味噌・卵・かに・かにかま・豆腐・ツナ	中華麺・油・ごま油・砂糖・でん粉・マヨネーズ	にんにく・しょうが・玉ねぎ・長ねぎ・たけのこ・干し椎茸・人参・小松菜・万能ねぎ・切干大根・キャベツ	802kcal 38.8g
9	水	さつま芋ご飯			鮭のきのこソースかけ 菊花和え 呉汁	牛乳・鮭・豚肉・大豆・豆腐・味噌	米・もち米・さつま芋・ごま・小麦粉・油・でん粉・こんにゃく	玉ねぎ・しいたけ・えのきたけ・万能ねぎ・小松菜・大根・もやし・黄菊・人参・ごぼう・長ねぎ	795kcal 35.4g
10	木	ピザトースト			ごぼうサラダ クリームシチュー	牛乳・ベーコン・チーズ・鶏肉・調理用牛乳	食パン・砂糖・油・じゃが芋・ごま・バター	にんにく・玉ねぎ・ピーマン・マッシュルーム・トマト・ごぼう・人参・きゅうり・生姜・とうもろこし	801kcal 27.1g
11	金	ごぼうと豚肉のご飯			じゃが芋とささみの磯香揚げ もすくのかき玉汁	牛乳・豚肉・油揚げ・鶏肉・青のり・豆腐・かまぼこ・もすく・卵	米・麦・油・砂糖・ごま・小麦粉・じゃが芋・でん粉	ごぼう・しょうが・人参・長ねぎ・大根	803kcal 30.3g
14	月	ご飯			ブルコギ キムチと卵のスープ	牛乳・豚肉・味噌・コチジャン・わかめ・鶏肉・かまぼこ・卵	米・ごま油・ごま・でん粉	にんにく・生姜・にら・玉ねぎ・人参・長ねぎ・えのきたけ・大豆もやし・白菜キムチ	820kcal 28.2g
15	火	チキンライス			ししゃもフライ ふんわり卵スープ	牛乳・鶏肉・ししゃも・ベーコン・粉チーズ・卵	米・バター・小麦粉・パン粉・油	玉ねぎ・人参・小松菜・グリーンピース・とうもろこし・生姜	802kcal 27.7g
16	水	フレンチトースト			鮭と秋野菜の豆乳シチュー キャロットラペ	牛乳・卵・鮭・調理用牛乳・鶏肉・豆乳・ツナ	食パン・砂糖・バター・油・小麦粉・さつま芋・ごま	玉ねぎ・人参・かぶ・しめじ・生姜・長ねぎ・かぶの葉・らっきょう漬	795kcal 29.9g
17	木	麦ご飯			鰯の蒲焼き 千草和え 秋の根菜豆乳汁	牛乳・鰯・糸寒天・卵・豚肉・油揚げ・豆乳・味噌	米・麦・でん粉・油・砂糖・さつま芋・こんにゃく	生姜・キャベツ・きゅうり・赤ピーマン・玉ねぎ・ごぼう・大根・人参・しめじ・長ねぎ	809kcal 28.8g
18	金	きのこうどん		ひと口おはぎ	白菜のごま和え	牛乳・鶏肉・油揚げ・かまぼこ・あずき	うどん・砂糖・ごま・もち米	人参・たけのこ・干し椎茸・しめじ・なめこ・えのきたけ・長ねぎ・小松菜・白菜・きゅうり	784kcal 24.6g
23	水	麦ご飯		ぶどうゼリー	シーフードカレー ひじきサラダ	牛乳・鶏肉・いか・えび・ほたて・干しひじき	米・麦・油・じゃが芋・バター・小麦粉・砂糖・ごま	にんにく・生姜・人参・玉ねぎ・セロリ・とうもろこし・キャベツ・きゅうり・ぶどう果汁・パイン缶	836kcal 27.1g
24	木	しめじご飯			凍り豆腐の卵とじ 野菜のゆかり和え 豚汁	牛乳・鶏肉・油揚げ・凍り豆腐・卵・豚肉・豆腐・味噌	米・砂糖・じゃが芋・こんにゃく	しめじ・人参・玉ねぎ・グリーンピース・キャベツ・かぶ・きゅうり・ごぼう・大根・長ねぎ	801kcal 33.1g
25	金	チリビーンズ ドッグ			ダイコンサラダ ポトフ	牛乳・大豆・豚肉・チーズ・ベーコン・ウィンナー	コッペパン・油・小麦粉・砂糖・じゃが芋	生姜・にんにく・玉ねぎ・人参・とうもろこし・大根・きゅうり・長ねぎ・キャベツ・セロリ	809kcal 32.9g
28	月	麦ご飯			豚キムチ豆腐 大学芋 おかか和え	牛乳・豚肉・豆腐・鰹節	米・麦・油・しらたき・砂糖・ごま・ごま油・でん粉・さつま芋	小松菜・人参・しめじ・大根・長ねぎ・白菜・白菜キムチ・もやし・とうもろこし	833kcal 27.7g
30	水	ご飯			いかのマヨ味噌焼き 肉じゃが かき玉そうめん汁	牛乳・いか・味噌・豚肉・なると・わかめ・卵	米・マヨネーズ・じゃが芋・砂糖・こんにゃく・油・そうめん	生姜・人参・玉ねぎ・いんげん・長ねぎ	796kcal 29.8g

\*材料の都合により献立を変更することがあります。

\*食材は果物以外全て加熱しています。

\*調理で使用している場合は調理用牛乳と明記してあります。