







# 8月・9月のよていこんだてひょう



日曜	もりつけず	こんだてめい	材料 - Kcal	たんぱく質 g	おもにからだをつくるしよくひん (ぎゅうにゅう・にく・さかな・まめ・かいそうなど)	おもにちからやねつになるしよくひん (こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど)	おもにからだのちようしをとどのえ (やさい・くだもの・きのこなど)	ちようみりょうなど
15金	ツイストパン ポークビーンズ ハムのサラダ	牛乳 ツイストパン ポークビーンズ ハムのサラダ	635	27.2	牛乳 ぶた肉 大豆 ハム	ツイストパン 米サラダあぶら じゃがいも ごまぎこ さんおんとう ごまあぶら 米サラダあぶら	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ きゅうり にんじん キャベツ	赤ワイン トマトピューレ しお こしょう しょうゆ ちゅうのうソース トマトケチャップ こくもつす しょうゆ しお こしょう
19火	カレーピラフ ツナサラダ	牛乳 カレーピラフ ツナサラダ	582	30.3	とり肉 ハム とり肉 ツナ	米 米サラダあぶら バター さんおんとう でんぷん 米サラダあぶら	玉ねぎ にんじん レモンかじゅう キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン 玉ねぎ	ターメリック カレーこ 酒 しお しょうゆ こしょう ウスターソース 白ワイン 白ワイン しょうゆ こくもつす しょうゆ こしょう しお
20水	チンジャオロースーめん わかめのサラダ	牛乳 チンジャオロースーめん わかめのサラダ	596	22.6	ぶた肉 みそ わかめ	むしちゅうかめん 米サラダあぶら さんおんとう ごまあぶら でんぷん サラダこんにやく 米サラダあぶら ごまあぶら	ピーマン にんじん 玉ねぎ だけのこみずに しょうが にんにく えだまめ キャベツ もやし にんじん	酒 しょうゆ オイスターソース トマトケチャップ しお トウバンジャン こくもつす しお こしょう しょうゆ
21木	ぶたどん じゃがいものみそしる	牛乳 ぶたどん じゃがいものみそしる	588	25.1	ぶた肉 わかめ あぶらあげ みそ	米 麦 しらたき 米サラダあぶら しょうはくとう じゃがいも	玉ねぎ たけのこみずに しょうが にんにく 玉ねぎ 長ねぎ	酒 みりん しょうゆ
22金	あつあげいり はるさめサラダ	牛乳 あつあげいり はるさめサラダ	597	24.2	あつあげ ぶた肉 たまご	米サラダあぶら さんおんとう でんぷん りよくとうはるさめ 米サラダあぶら さんおんとう ごまあぶら 白ごま	しょうが にんにく 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ だけのこみずに ピーマン きゅうり にんじん もやし	トウバンジャン 酒 てんめんジャン しお しょうゆ しお こくもつす しょうゆ
25月	カレービーンズドッグ ABC (イービーシー) スープ ヨーグルト	牛乳 カレービーンズドッグ ABC (イービーシー) スープ ヨーグルト	609	28.7	ぶた肉 大豆 チーズ とり肉 バacon ヨーグルト	コッペパン 米サラダあぶら パンこ 米サラダあぶら アルファベットマカロニ	にんじん 玉ねぎ きりぼしだいこん 玉ねぎ にんじん キャベツ こまつな	しお こしょう カレーこ トマトケチャップ ちゅうのうソース ウスターソース 白ワイン しお こしょう しょうゆ
26火	あじのいそフライ こまつなのからしあえ	牛乳 あじのいそフライ こまつなのからしあえ	600	28.9	とり肉 めひじき あぶらあげ 大豆 あじ たまご 青のり	米 米サラダあぶら さんおんとう ごむぎこ 白ごま パンこ なたねサラダあぶら ごまあぶら	にんじん こまつな にんじん もやし	酒 しょうゆ しお みりん 酒 しお こしょう ちゅうのうソース しょうゆ ようからし
27水	なすいりミートソース スパゲティ やさいサラダ	牛乳 なすいりミートソース スパゲティ やさいサラダ	661	26.0	ぶた肉 大豆 ごまあぶら 米サラダあぶら さんおんとう	スパゲティ オリーブオイル 米サラダあぶら ごむぎこ なたねサラダあぶら ごまあぶら 米サラダあぶら さんおんとう	玉ねぎ しょうが にんにく にんじん セロリー なす キャベツ ホールコーン にんじん きりぼしだいこん きゅうり	赤ワイン トマトピューレ トマトケチャップ トマトペースト ちゅうのうソース ウスターソース しお こしょう しょうゆ しょうゆ こしょう こくもつす
28木	ちりめんじゃこと わかめのごはん 肉じゃが しゃきしゃきあえ	牛乳 ちりめんじゃこと わかめのごはん 肉じゃが しゃきしゃきあえ	566	22.5	わかめごはんのもと ちりめんじゃこ ぶた肉 さんおんとう ごまあぶら	米 麦 白ごま いとこんにやく じゃがいも 米サラダあぶら さんおんとう さんおんとう ごまあぶら	にんじん 玉ねぎ きりぼしだいこん こまつな もやし にんじん きゅうり	酒 みりん しょうゆ しお しょうゆ こくもつす
29金	さんびらごはん さばのぶんかほしやき キャベツとだいこんの そくせきづけ しらたまもちの 黒みつきなごがけ	牛乳 さんびらごはん さばのぶんかほしやき キャベツとだいこんの そくせきづけ しらたまもちの 黒みつきなごがけ	660	23.4	さば きなこ	米 麦 ごまあぶら しらたき さんおんとう 白ごま しらたまもち さんおんとう 黒ざとう しょうはくとう	ごぼう にんじん キャベツ だいこん にんじん しょうが	酒 しょうゆ しお しょうゆ しお

※食材の入荷状況や社会情勢等により、急な献立変更や一部食材の変更が生じる場合があります。ご了承ください。  
 ※毎日の給食袋に、ランチクロスとマスクのご用意をお願いします。



今月の栄養価平均	エネルギー 602kcal	たんぱく質 26.0g
文科省栄養基準量	エネルギー 650kcal	たんぱく質 21.1~32.5g