

日付	牛乳	主食	おかず		果物 ほか	食べ物のはたらき			栄養価 エネルギー Kcal たんぱく質 g
			主菜	副菜		主に血・筋肉・骨・歯 などをつくる(赤)	主に熱や力の もとになる(黄)	主に体の調子を 整える(緑)	
8月28日 火		カレーライス		福神漬け フルーツヨーグルト		ぎゅうにゅう ふたにく	こめ あぶら じゃがいも カレールウ	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース	900 26.8
29 水		ご飯	親子煮	焼肉サラダ		ぎゅうにゅう とりにく とうふ ちくわ たまご	こめ さとう	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ	768 33.7
30 木		ご飯	白身魚の マヨネーズ焼き	青菜ののり和え 筑前煮		ぎゅうにゅう しろみざかな のり とりにく	こめ マヨネーズ あぶら さとう	にんじん ピーマン たまねぎ しめじ こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん	777 31.6
31 金		ウインナーピラフ		ABCスープ フライドポテト		ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン うずらたまご	こめ あぶら バター マカロニ	にんじん たまねぎ とうもろこし ピーマン キャベツ しめじ	872 22.5
9月3日 月		ご飯	肉じゃが	ちくわの磯辺揚げ 和風サラダ		ぎゅうにゅう ふたにく ちくわ あおのり ロースハム わかめ	こめ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう かたくりこ あぶら さとう	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ にんじん きゅうり	796 27.3
4 火		ゆかりご飯 肉みそうどん		和風マヨネーズ和え		ぎゅうにゅう ふたミンチ とりミンチ みそ ひらてん	こめ うどん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ マヨネーズ ごま	ゆかり にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが キャベツ にんじん きゅうり	808 28.7
5 水		ご飯	八宝菜	ブロッコリーの 中華和え	りんご 寒天	ぎゅうにゅう ふたにく いか うずらたまご かんてん	こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう ごまあぶら ごま さとう	はくさい チンゲンサイ もやし たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン ほししいたけ しょうが ブロッコリー キャベツ とうもろこし りんごジュース	739 27.6
6 木		ご飯	鶏肉の ケチャップ煮	フレンチサラダ リヨネーズポテト		ぎゅうにゅう とりにく ベーコン バター	こめ かたくりこ あぶら さとう あぶら さとう じゃがいも	しょうが キャベツ きゅうり にんじん りんご レモン たまねぎ パセリ	845 27.3
7 金		ご飯	さんまの 香味焼き	切干とほうれん草のごま和え 豚汁		ぎゅうにゅう さんま かつおぶし ふたにく とうふ みそ	こめ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも こんにゃく	しょうが たまねぎ レモン きりぼしだいこん ほうれんそう もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ	775 30.5
10 月		キムチチャーハン		ワンタンスープ 大豆とじゃこのごまがらめ		ぎゅうにゅう ふたにく だいず かえり	こめ あぶら さとう ごまあぶら ワンタン ごまあぶら かたくりこ あぶら さとう ごま	はくさいキムチ ねぎ にんじん にんにく もやし にんじん キャベツ	805 33.7
11 火		ご飯	マーマレード チキン	コールスローサラダ 白菜のクリーム煮		ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ マーマレードジャム さとう マヨネーズ ハヤシルウ	にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい たまねぎ にんじん グリーンピース	767 31.1
12 水		ご飯	白身魚のフライ	梅おほか和え 野菜スープ		ぎゅうにゅう しろみざかな かつおぶし ベーコン	こめ こむぎ マヨネーズ パンこ あぶら さとう	もやし きゅうり きりぼしだいこん うめぼし キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし しめじ えのき	770 31.2

献立や食材料は、学校行事・市場の状況などにより変更する場合がありますのでご了承下さい。