



日	曜日	こんだてめい		牛乳	主な使用食品とその働き			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	一口メモ
		しゅしょく	しゅさい・ふくさいデザート		血や肉や骨になる 赤の仲間	熱や力になる 黄色の仲間	体の調子を整える 緑の仲間		
8/26	火	チャーハン	とうふのカレーになし	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐	米 ごま油 砂糖 植物油 かたくり粉	しょうが たまねぎ ねぎ にんにく にんじん しいたけ たけのこ チンゲンツアイ なし	544 24.0	<b>8月29日(金) 野菜の日(31日)</b> 「や(8)さ(3)い(1)」の語呂合わせから制定された日。1日に必要な野菜は、大人で350g、小学生で300gです。29日は、小学生に必要な野菜の1/2量を使っています。健康に過ごすために、家庭でも野菜を意識して食べましょう。 	
27	水	ごもくりょうちゅうかめん	じゃがいものにもものフローズンヨーグルト	牛乳 鶏肉 油揚げ えび フローズンヨーグルト	中華麺 植物油 砂糖 ごま油 じゃがいも こんにやく	にんじん もやし キャベツ しょうが	621 27.9		
28	木	チリパン	とろとろまめのスープぶどう	牛乳 豚肉 ベーコン いんげまめ	パン 植物油 ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ セロリー キャベツ 小松菜 パセリ ぶどう	575 23.8		
29	金	ひのっこベジかつライス	ユイミータン しょうがきゅうり	牛乳 豚肉 大豆 卵 豆腐	米 植物油 かたくり粉 じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ なす パプリカ れんこん しいたけ しめじ まいたけ トマト コーン きゅうり しょうが パセリ セロリー	555 22.5		
9/1	月	やきおにぎり	きびなごのからあげ なつやさいのみそいため みかんかん	牛乳 わかめ みそ きびなご 豚肉 生揚げ	米 ごま 片栗粉 砂糖 植物油 上新粉 ごま油	しょうが なす にんにく たまねぎ パプリカ ビーマン みかん缶	561 24.7		
2	火	なすいりまーぼーどん	もやしのナムル わかめスープ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 わかめ	米 植物油 片栗粉 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	にんにく しょうが しいたけ にんじん たけのこ ねぎ なす もやし こまつな パセリ たまねぎ コーン セロリー	592 25.0	<b>9月1日(月) 防災の日</b> <b>焼きおにぎり</b> 防災の日にちなみ、避難時に食べることが多いおにぎりを作ります。 	
3	水	ごはん えのきのつくだに	さばのたつたあげ かんこくふうにくじゃが	牛乳 豚肉 さば	米 じゃがいも 植物油 砂糖 白滝 ごま 片栗粉	えのきたけ にんにく にんじん たまねぎ パプリカ ねぎ しょうが とうがらし	672 28.6		
4	木	なつやさいのカレーライス	かいせんサラダ ブルーベリーヨーグルト	牛乳 豚肉 生クリーム 海藻 いか えび ヨーグルト	米 植物油 じゃがいも バター 薄力粉 こんにやく 砂糖 ごま油 ごま	にんじん しょうが たまねぎ にんにく かぼちゃ いんげん なす セロリー トマト レモン こまつな ブルーベリー パセリ	704 28.8		
5	金	ぶたどん	バターコーンポテト いしかりじる	牛乳 豚肉 鮭 みそ	米 植物油 砂糖 じゃがいも バター	しょうが 玉ねぎ コーン にんじん だいこん ねぎ しいたけ コーン	623 26.9	<b>9日(火) 重陽の節句</b> 中国から伝わった五節句の一つで別名「菊の節句」とも言われます。菊の花の入ったごはんです。 	
8	月	チキンライス	えだまめとツナのたまごやき キャベツのガーリックあえ やさいスープ	牛乳 鶏肉 卵 ツナ 豆腐 ベーコン	米 バター 砂糖 植物油 オリーブ油	たまねぎ にんじん コーン ビーマン マッシュルーム 枝豆 キャベツ きゅうり にんにく セロリー チンゲンツアイ パセリ	567 24.4		
9	火	きつかがはん	おからいりつくねやき おかかあえ かきたまじる	牛乳 鶏肉 卵 ツナ 豆腐 おから かつお節	米 さつまいも ごま 片栗粉 砂糖	にんじん こまつな しょうが たまねぎ もやし きくのはな ねぎ えのきたけ	534 23.9		
10	水	なすとトマトのスパゲッティ	コロコロサラダ ヨーグルトとりんごのケーキ	牛乳 ベーコン 鶏肉 ひよこ豆 卵 ヨーグルト	スパゲッティ オリーブ油 植物油 バター 薄力粉 砂糖 ごま油 ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム なす トマト パセリ コーン セロリー だいこん きゅうり りんご	686 23.9		
11	木	ごはん	いかのかりんあげ レンズまめのにこみ だいこんのなんばんづけ	牛乳 いか ウィナー レンズ豆	米 片栗粉 上新粉 植物油 砂糖 ごま油 オリーブ油 じゃがいも	しょうが きゅうり にんにく たまねぎ にんじん だいこん	610 25.3	<b>12日(金) 敬老の日(15日) お祝い献立</b> 16日は敬老の日です。「ごはんは左側、汁物は右側」の和食の配膳をし「箸の持ち方」も気にしてみましよう。 	
12	金	こだいのせきはん	ししゃものてんぷら とうがんにのもの さわにわん	牛乳 ししゃも 卵 鶏肉 豚肉	米 もち米 黒米 ごま 上新粉 植物油 砂糖 片栗粉	しょうが ごぼう にんじん とうがん いんげん ねぎ しめじ だいこん	597 23.5		
16	火	えいようまんてん! こまつなのまぜごはん	あつあげのあますあん くきわかめのきんぴらにまめ	牛乳 しらす 生揚げ 豚肉 荳わかめ うずら豆	米 ごま油 ごま 砂糖 片栗粉 植物油 こんにやく	小松菜 ごぼう にんじん とうがらし	602 24.1		
17	水	かぼちやのコロケパーガー	ゆでやさい とうふのスープ	牛乳 大豆 豚肉 卵 豆腐 わかめ	パン じゃがいも 植物油 薄力粉 パン粉 ごま ごま油	かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン えのきたけ ねぎ パセリ セロリー	567 23.5		
18	木	ターメリックライス	チリコンカン サモサ カラフルピクルス	牛乳 うずら豆 豚肉 ベーコン チーズ	米 植物油 バター 薄力粉 じゃがいも ぎょうざの皮 砂糖	たまねぎ にんじん トマト パプリカ きゅうり だいこん パセリ セロリー	629 19.1		
19	金	ばらてんどん	ごまあえ あきやさいのみそじる	牛乳 えび 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 上新粉 片栗粉 植物油 砂糖 ごま こんにやく さつまいも	まいたけ いんげん こまつな もやし ごぼう にんじん だいこん ねぎ	654 27.3	<b>19日(金) 食育の日献立</b> 季節の食品を使った和食です。和食の配膳や、箸の持ち方など、和食のマナーを意識して、食べましよう。 	
22	月	しらすチーズサンドパン	スープパスタ キャベツのサラダ	牛乳 しらす干し チーズ ベーコン 鶏肉	パン オリーブ油 スパゲッティ 植物油 じゃがいも 砂糖	にんにく たまねぎ きゅうり にんじん フロッキー ほうれん草 キャベツ	639 26.4		
24	水	ひじきごはん	しろみぎかなのみそマヨネーズやき わかめのあえもの まっちゃんアーモンド	牛乳 豚肉 ひじき 油揚げ またら みそ わかめ きな粉	米 植物油 こんにやく ごま アーモンド 砂糖 マヨネーズ	にんじん キャベツ もやし	595 27.0		
25	木	たんたんめん	ちゅうかむしパン	牛乳 豚肉 みそ 卵	中華麺 ごま油 植物油 ごま 砂糖 薄力粉 バター	チンゲンツアイ しょうが ねぎ にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ パセリ セロリー	695 28.4		
26	金	ごはん	さかなのレモンやき こんぶともやしのナムル あぶらあげのみそじる	牛乳 あじ 油揚げ こんぶ みそ	米 バター 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	レモン もやし にんじん たまねぎ	526 25.7		
29	月	とりにくとごぼうのピラフ	キッシュ まめのサラダ りんご	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ 卵 生クリーム ひよこ豆	米 バター 植物油 ごま じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん しょうが ごぼう マッシュルーム ほうれん草 きゅうり コーン キャベツ りんご	611 21.0		
30	火	ポークビーンズライス	じゃこいりキャベツサラダ オレンジかんでん	牛乳 大豆 豚肉 ベーコン チーズ 生クリーム 寒天 ちりめんじゃこ	米 バター 植物油 じゃがいも 薄力粉 砂糖	にんじん 玉ねぎ セロリー グリンピース トマト パセリ キャベツ きゅうり コーン みかんジュース	678 21.4		

\*食材料等の納品の都合により献立を変更することがあります。

8・9がつのきゅうしょくもくひょう 食事の身だしなみをきちんとしよう

夏休みが終わり、2学期が始まりました。休み明けは、朝起きられなかったり、何となく体がだるかったり、食欲がわかなくなったりと、体の不調を訴える人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや、夏の疲れが主な原因です。体調を整えるには、朝起きたら太陽の光を浴びて、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。夜は夜ふかししないで、早めに寝るように心がけましよう。生活リズムが整えば、学校での活動も活発になり、給食もしっかり食べられます。