



●ごはん用おわん(パージュ) ○大きいおかず用おわん ◆平皿 ★小皿 ■カレー皿・・・工夫して盛り付けよう!

ひ	よう	しゅしょく	きゅうにゅう	おかず	なつやちからになる(黄)	さいりょう	からだのちようしをととのえる(緑)	エネルギーたんぱく質
8/28	げつ	カレーライス (■麦ごはん)		■ポークカレーウ ◆ハムとみかんのマリネ	こめむぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん えだまめ りんご にんにく しょうが キャベツ みかん きゅうり	629 21.4
29	か	セルフバーガー (食パン)		○コーンスープ ◆ハンバーグのケチャップソース ◆キャベツのマスタードサラダ	まるパン さとう あぶら	ハンバーグ ぎゅうにゅう チーズ ベーコン スキムミルク とり	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム パセリ きゅうり キャベツ	604 25.8
30	すい	●麦ごはん		○マーボー豆腐 ◆れんこんのごまサラダ ももゼリー	こめむぎ さとう でんぷん ごまあぶら あぶら ごま ももゼリー	ぎゅうにゅう とうふ だいず みそ ぶたにく ツナ	しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しょうが にんにく キャベツ れんこん きゅうり	644 28.5
31	もく	ミルクパン		○スパゲティナポリタン ◆ひじきと卵のサラダ	ミルクパン スパゲティ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とり チーズ ウインナー たまご ひじき	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ トマト キャベツ きゅうり	618 24.2
9/1	きん	●麦ごはん		○具だくさん汁 ◆ちくわの磯辺揚げ ◆ちやしカレーサラダ	こめむぎ こんにゃく あぶら ごまあぶら こむぎ オリーブゆ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ だし (いりこ) ちくわ ハム あおりのり	にんじん ごぼう だいこん ねぎ もやし きゅうり	622 26.1
4	げつ	●五目チャーハン		○かき玉スープ ◆棒鶏サラダ	こめむぎ ごまあぶら でんぷん じゃがいも あぶら ごま さとう	ベーコン ぎゅうにゅう とり たまご	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ にんにく もやし キャベツ チンゲンサイ きくらげ きゅうり	653 24.5
5	か	●麦ごはん		○豆腐の味噌汁 ◆さばの煮つけ ◆おかかあえ	こめむぎ さとう	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ みそ だし (いりこ) さば かつおぶし	にんじん えのきたけ たまねぎ こまつな ねぎ しょうが きゅうり キャベツ	621 28.7
6	すい	●麦ごはん		○塩肉じゃが ◆切干大根の酢の物 ●手作り佃煮	こめむぎ じゃがいも しらたき さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ツナ いりこ かつおぶし こんぶ	たまねぎ にんじん きぬさや しいたけ きりぼしだいこん きゅうり	613 25.2
7	もく	◆ガ-リット-スト		○ポークビーンズ ★シーザーサラダ	しよくパン マーガリン さとう あぶら じゃがいも /ノイグ マネー クルトン	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく チーズ	にんにく パセリ トマト たまねぎ にんじん えだまめ レタス きゅうり	673 26.4
8	きん	●麦ごはん		○中華つくねスープ ◆回鍋肉 ムース	こめむぎ はるさめ あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう つくね とり とうふ ぶたにく みそ ムース	しいたけ にんじん はくさい にんにく ねぎ キャベツ たけのこ りんご たまねぎ ピーマン きくらげ しょうが	674 26.1
11	げつ	●麦ごはん		○親子煮 ◆わかめといかの酢の物	こめむぎ じゃがいも さとう でんぷん あぶら ごま	ぎゅうにゅう とり ちくわ わかめ こうやとうふ たまご いか だし (かつおぶし)	にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	610 28.0
12	か	セルフバーガー (食パン)		○ブラウンスープ ◆ホキのフライ・野菜 タルタルソース	まるパン あぶら じゃがいも /ノイグ 外割バター	ホキフライ ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	レタス にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ にんにく	641 25.8
13	すい	●麦ごはん		○大豆の磯煮 ◆御船川とさきみのサラダ 味付けのり	こめむぎ こんにゃく さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう だいず とり くわかめ あぶらあげ てんぷら ちくわ のり	にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ えだまめ みらねがわ キャベツ	625 27.5
14	もく	セルフサンドイッチ (食パン)		○鶏肉のトマト煮 ◆卵サラダ ★ぶどう(2個)	しよくパン /ノイグ マネー じゃがいも さとう あぶら	たまご ぎゅうにゅう とり にんにく	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ トマト えだまめ にんにく ぶどう	601 25.0
15	きん	●ゆかりごはん (少なめ)		○五目うどん ◆ひじきポテトサラダ	こめむぎ うどん あぶら さとう じゃがいも /ノイグ マネー	ぎゅうにゅう とり わかめ あぶらあげ だし (いりこ) ひじき	たまねぎ ねぎ きゅうり	643 21.8
19	か	●麦ごはん		○きのこ豆腐のスープ ◆鶏のから揚げ ◆きくらげの酢の物	こめむぎ でんぷん ごまあぶら あぶら こむぎ さとう	ぎゅうにゅう とうふ ベーコン とり	チンゲンサイ えのきたけ しめじ たまねぎ にんじん しいたけ にんにく きくらげ きゅうり キャベツ	666 25.8
20	すい	●麦ごはん		○根菜のごま汁 ◆さばのソース煮 ◆梅あえ	こめむぎ こんにゃく ごま ごまあぶら あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ とり あぶらあげ だし (いりこ) さば みそ かつおぶし	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが キャベツ きゅうり うめぼし	645 26.8
21	もく	コッペパン		○野菜スープ ◆カレーミートビーンズ みかん果汁	コッペパン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン だいず ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん だいこん しめじ こまつな コーン えだまめ にんにく みかんかじゅう	631 25.2
22	きん	ハヤシライス (■麦ごはん)		■ハヤシルー ◆シーフードサラダ	こめむぎ さとう オリーブゆ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう いか ぶたにく えび わかめ	たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム トマト キャベツ にんにく きゅうり	636 25.9
25	げつ	セルフカレー丼 (●麦ごはん)		○ざくざく(福島) ◆トンカツ・ソース ◆野菜	こめむぎ さといも こんにゃく あぶら	ぎゅうにゅう とり だし (いりこ) トンカツ やきとうふ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ キャベツ	634 24.3
26	か	黒糖パン		○ミネストローネ ◆魚の香草焼き ◆スパゲティサラダ	こくとうパン じゃがいも あぶら オリーブゆ スパゲティ /ノイグ マネー	ぎゅうにゅう ベーコン ホキ ハム	たまねぎ にんじん こまつな トマト にんにく きゅうり レモン キャベツ コーン パセリ	608 28.3
27	すい	カレーライス (■麦ごはん)		■チキンカレーウ ◆わかめとツナのサラダ	こめむぎ じゃがいも あぶら アーモンド さとう	ぎゅうにゅう とり わかめ ツナ	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく りんご しょうが キャベツ きゅうり	627 21.8
28	もく	給食×図書コラボメニュー ～ぐりとぐらとすみれちゃん～ 食パン		○かぼちゃシチュー ◆ミックスサラダ ★手作りのブルーベリージャム	しよくパン あぶら さとう	ぎゅうにゅう とり チーズ スキムミルク ハム	たまねぎ しめじ かぼちゃ パセリ キャベツ きゅうり りんご ブルーベリー レモン	623 25.3
29	きん	お月見献立 ●鶏そぼろ丼(■麦ごはん)		○豆腐汁 ■鶏そぼろ丼の具 お月見大福	こめむぎ あぶら さとう おつきみだいふく	ぎゅうにゅう とうふ わかめ だし (かつおぶし こんぶ) だいず たまご	にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ えだまめ	663 28.0