

日	主食	飲み物	おかず	黄のしょくひん (熱や力の元になる)	赤のしょくひん (血や肉になる)	緑のしょくひん (体の調子を整える)	1食分* たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 火	ミートソースパスタ	ぎゅう にゅう	ジャーマンポテト ソーダアイス	スパゲッティ あぶら バター こむぎこ じゃがいも ソーダアイス	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず こなチーズ ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ トマト パセリ	610 kcal 26.7 g 24.6 g 2.0 g
3 水	チキンカレー	ぎゅう にゅう	わかめスープ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ バター さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	たまねぎ にんにく にんじん グリンピース りんご ねぎ ほししいたけ	562 kcal 23.5 g 16.8 g 1.7 g
4 木	セルフチーズサンド	ぎゅう にゅう	やさいスープ	まるパン	ぎゅうにゅう ハンバーグ プロセスチーズ とりにく	キャベツ はくさい たまねぎ にんじん とうもろこし こまつな	573 kcal 30.5 g 25.2 g 2.9 g
5 金	ビビンバ	ぎゅう にゅう	ちゅうかスープ	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく こおり豆腐	しょうが ねぎ にんにく こまつな もやし にんじん ほししいたけ	553 kcal 25.1 g 18.1 g 1.7 g
8 月	タコライス	ぎゅう にゅう	ほうれんそうとトマトのスープ ベビーチーズ	こめ むぎ あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ ベーコン たまご ベビーチーズ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ピーマン とうもろこし ほうれんそう トマト レタス	585 kcal 23.0 g 19.9 g 1.7 g
9 火	やさいラーメン	ぎゅう にゅう	サーターアンダギー	ラーメン あぶら こむぎこ くらざとう	ぎゅうにゅう ぶたにく なると たまご	にんにく しょうが もやし はねぎ にら キャベツ しなちく にんじん	586 kcal 23.1 g 22.3 g 1.1 g
10 水	8月生まれ誕生日給食 ちゅうかふうまぜごはん	ぎゅう にゅう	とりにくのオニオンやき とうふのスープ	こめ もち ごまあぶら あぶら じゃがいも かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく と りにく もめんどうふ たま ご	にんじん ほししいたけ たけのこ グリンピース にんにく たまねぎ だいこん こまつな パセリ	569 kcal 27.2 g 24.1 g 1.4 g
11 木	ロールパン	ぎゅう にゅう	ハニーマスタードチキン じゃがいもとベーコンのスープ	ロールパン はちみつ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんにく たまねぎ ほうれんそう にんじん パセリ	564 kcal 27.8 g 26.2 g 2.4 g
12 金	むぎごはん	ぎゅう にゅう	さかなのこうみフライ たまごのクッパ ヨーグルト	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう しいら たまご パルメザンチーズ とりにく	パセリ にんにく にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ	604 kcal 29.7 g 20.1 g 2.0 g
16 火	カレーうどん	ぎゅう にゅう	ちくわのいそべあげ	うどん あぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし さばぶし ちくわ あおのり たまご	たまねぎ にんじん ねぎ	644 kcal 27.8 g 27.8 g 2.3 g
17 水	ルーローハン	ぎゅう にゅう	スワンラータン てづくりゼリー	こめ むぎ さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ たまご ゼラチン	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく こまつな にんじん ほししいたけ たけのこ みかんジュース みかんかん	593 kcal 27.7 g 17.7 g 1.4 g
18 木	ソフトフランス いちごジャム	ぎゅう にゅう	チキンクリームシチュー キャベツのレモンドレッシング	ソフトフランスパン じゃがいも こむぎこ バター さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ スキムミルク	いちごジャム にんじん たまねぎ エリンギ パセリ キャベツ レモン	596 kcal 19.9 g 17.9 g 1.0 g
19 金	わかめごはん	アシドミ ルク	カマスのフライ とんじる	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも こんにゃく	わかめ かます たまご ぶたにく もめんどうふ か つおぶし みそ アシドミルク	ごぼう にんじん だいこん し そ ねぎ	668 kcal 30.3 g 16.1 g 1.9 g
22 月	コロコロマーボーごはん	ぎゅう にゅう	はるさめスープ フルーツあえ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ はるさめ	ぎゅうにゅう もめんどうふ みそ ぶたにく ベーコン	なす パプリカ たけのこ ねぎ しょうが にんにく えだまめ たまねぎ キャベツ にんじん パセリ パインアップル もも みかん レーズン りんごジュース	607 kcal 20.9 g 20.1 g 1.9 g
24 水	9月生まれ誕生日給食 むぎごはん	ぎゅう にゅう	ぶたにくのみそやき けんちんじる	こめ むぎ さとう ごま さといも こんにゃく	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ もめんどうふ あぶらあげ	しょうが だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ ほうれんそう ねぎ	581 kcal 25.2 g 15.8 g 1.7 g
25 木	くろパン	ぎゅう にゅう	トマトシチュー イタリアンサラダ ぶどうゼリー	くろパン じゃがいも さとう こむぎこ バター オリーブゆ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	にんじん たまねぎ トマト グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし ぶどうゼリー	598 kcal 25.4 g 22.9 g 2.5 g
26 金	むぎごはん	ぎゅう にゅう	さかなのねぎソース ちゅうかスープ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう しいら ロースハム	しょうが はねぎ にんじん たまねぎ チンゲンサイ	540 kcal 23.6 g 17.5 g 1.2 g
29 月	きんぴらごはん	ぎゅう にゅう	とりにくのてりやき なめこのみそしる	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ かつおぶし	ごぼう にんじん グリンピース しょうが なめこ ねぎ	525 kcal 25.1 g 20.7 g 2.4 g
30 火	ちゃんこうどん	アシドミ ルク	さばのたつたあげ	うどん あぶら さとう でんぱん	とりにく あぶらあげ ちくわ かつおぶし さば アシドミルク	にんじん だいこん キャベツ ねぎ こまつな ほししいたけ しょうが	640 kcal 31.5 g 22.0 g 1.8 g

* 天候や学校行事等により、献立変更をする場合がありますので、ご了承ください。