

日	献立名	牛乳	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	177kcal たんぱく質
8月 26水	県産米粉のナン	○	小麦粉 米粉 砂糖	なたね油		799 kcal
	ドライカレー	○	小麦粉 コーンスターチ	米油	豚肉 だいず	28.0 g
	コーンサラダ	○		米油	にんじん トマト	
	冷凍パイ	○			にんじん	
27木	ごはん	○	米			810 kcal
	肉じゃが	○	じゃがいも こんにゃく 三温糖	米油	豚肉	32.4 g
	ごまじゃこ昆布	○	三温糖	ごま	昆布 ちりめんじゃこ	
	風味漬け	○			にんじん	
28金	中華風まぜごはん	○	米 三温糖	ごま油	豚肉	800 kcal
	春雨スープ	○	はるさめ		鶏肉	29.7 g
	揚げコーンシュマイ	○	でん粉 砂糖 小麦粉	豚脂 揚げ油	スケトウダラ 豆腐	
	ごま酢あえ	○	砂糖	ごま		
	チーズ	○			チーズ	
31月	とりそぼろごはん	○	米 砂糖		鶏肉	775 kcal
	沢煮わん	○	はるさめ		豚肉	29.7 g
	厚焼きたまご	○	砂糖 タピオカでん粉	植物油脂	卵	
	きゅうりのゆかり漬け	○		ごま	しそ	
9月 1火	ごはん	○	米			793 kcal
	野菜汁	○	じゃがいも こんにゃく		生揚げ	30.4 g
	さばのみそ煮	○	砂糖 コーンスターチ	さば みそ		
	わかめあえ	○		ごま油	わかめ	
2水	給食なし					
3木	給食なし					
4金	ごはん	○	米			778 kcal
	なすのみそ汁	○		生揚げ みそ		30.0 g
	照り焼き風ハンバーグ	○	でん粉 砂糖 ぶどう糖 三温糖	牛脂 植物油脂	鶏肉 豚肉	
	ごまあえ	○	砂糖	ごま	ほうれんそう	
7月	ごはん	○	米			792 kcal
	マーボー豆腐	○	三温糖 でん粉	米油 ごま油	豆腐 豚肉 だいず みそ	31.9 g
	切干大根ナムル	○	砂糖	ごま油 ごま	にんじん	
	冷凍みかん	○				
8火	ごはん	○	米			773 kcal
	たまねぎのみそ汁	○		豆腐 みそ	こまつな にんじん	31.6 g
	いかのたつた揚げ	○	でん粉	揚げ油	いか	
	茎わかめの中華あえ	○		ごま油 ごま	くきわかめ	
9水	ごはん	○	米			781 kcal
	くるま麴の親子煮	○	じゃがいも 麴 三温糖		鶏肉 卵	33.1 g
	鉄火みそ	○	三温糖	揚げ油 米油	だいず みそ	
	たくあんあえ	○				
10木	ごはん	○	米			800 kcal
	じゃがいものそぼろ煮	○	じゃがいも 三温糖 でん粉	米油	豚肉	34.4 g
	アーモンドとじゃこの佃煮	○	三温糖	アーモンド	ちりめんじゃこ	
	かおりあえ	○	砂糖		にんじん	

日	献立名	牛乳	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	1杯分 たんぱく質
11金	ゆで中華	○	小麦粉			799 kcal
	ちゃんぽん風スープ		ごま油	豚肉 かまぼこ 調製豆乳	にんじん チンゲンサイ たまねぎ もやし メンマ ねぎ きくらげ	26.6 g
	大豆とさつまいものごまがらめ		でん粉 さつまいも 三温糖	揚げ油 ごま だいず		
14月	枝豆ごはん	○	米	ごま		785 kcal
	もずくのみそ汁			豆腐 みそ	もずく	27.4 g
	じゃがいものきんぴら		じゃがいも こんにゃく 三温糖	揚げ油 米油	豚肉	にんじん さやいんげん
	ぶどうゼリー		水あめ 砂糖			ぶどう果汁
15火	ごはん	○	米			791 kcal
	さつまい		さつまいも こんにゃく	豆腐 鶏肉 みそ	にんじん	35.8 g
	ますの塩こうじ焼き			ます		
	切り昆布の煮つけ		三温糖	米油	さつま揚げ 打ち豆 昆布	にんじん れんこん
16水	ごはん	○	米			780 kcal
	野菜とくるま麴の煮物		じゃがいも 麴 三温糖	鶏肉	昆布	にんじん さやいんげん
	ひじきの佃煮		三温糖	ツナ	ひじき	ぶなしめじ ごぼう
	いそあえ			ごま	のり	ほうれんそう もやし
17木	ゆでうどん	○	小麦粉			762 kcal
	冷やしうどんつゆ					32.4 g
	ちくわの磯辺揚げ		砂糖 でん粉 小麦粉	植物油 揚げ油	魚肉すり身	あおさ
	しゃきしゃきアーモンドサラダ		じゃがいも	アーモンド ごま油		にんじん きゅうり
	アップルシャーベット					りんご
	セレクトデザート ソーダフロート風ゼリー 豆乳チョコアイス		ぶどう糖 砂糖 水あめ	豆乳加工食品	寒天 ゼラチン	選んだデザートのエネルギーを足してください
18金	ごはん	○	米			773 kcal
	だんご汁		白玉もち こんにゃく	鶏肉	出し昆布	にんじん こまつな
	さんまのかば焼き		でん粉 三温糖	揚げ油	さんま	ごぼう だいこん ねぎ
	塩もみ					にんじん キャベツ きゅうり
24木	カレー味ごはん	○	米	米油		784 kcal
	きのこの豆乳クリームソース		米粉	米油	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 調製豆乳	にんじん パセリ
	わかめサラダ			米油	わかめ	ぶなしめじ たまねぎ マッシュルーム
	アップルシャーベット					キャベツ きゅうり
25金	ごはん	○	米			793 kcal
	のりの佃煮		水あめ 砂糖		のり	28.0 g
	あさりと豆腐のスープ			あさり 豆腐		こまつな ねぎ もやし
	レバーメンチカツ		でん粉 パン粉	揚げ油	豚肉	たまねぎ
	コーンおひたし					こまつな にんじん キャベツ とうもろこし
28月	ごはん	○	米			792 kcal
	中華あんかけ		でん粉	米油 ごま油	豚肉 なんと	にんじん チンゲンサイ
	もやしのサラダ			米油 ごま油		にんにく しょうが たけのこ もやし たまねぎ きくらげ
	乾燥小魚		砂糖		かたくちいわし	もやし とうもろこし きゅうり
29火	ごはん	○	米			813 kcal
	ポークカレー		じゃがいも 小麦粉 コーンスターチ	米油	豚肉	にんじん
	フルーツのゼリーあえ		砂糖 ぶどう糖			たまねぎ ぶなしめじ にんにく
	福神漬け		砂糖			みかん パイン 黄桃 ぶどう果汁 なし果汁
30水	ごはん	○	米			767 kcal
	ほたてといかのスープ			ほたて いか	チンゲンサイ にんじん	もやし たけのこ きくらげ ねぎ
	魚と大豆のチリソース煮		でん粉 三温糖	揚げ油 米油 ごま油	たら だいず	たまねぎ にんにく しょうが
	豆乳パンナコッタ		砂糖 水あめ でん粉 はちみつ	植物油脂	豆乳クリーム	レモン果汁