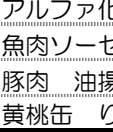
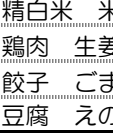
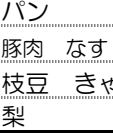
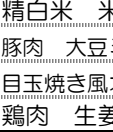
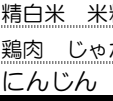
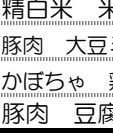
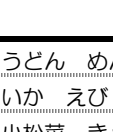
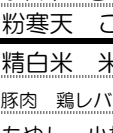


日	曜日	牛乳	献立名		給食に使われている食品	※調味料は記載していません	栄養価
							カロリー 蛋白質量
8 ／ 28	金	○	麦ご飯 ソイ丼 夏野菜チップス 小松菜とわかめのサラダ		精白米 米粒麦 豚肉 大豆 大豆ミート 鶏レバー ベーコン ゴーヤ 玉ねぎ にんじん 油 小麦粉 砂糖 豆乳バター かぼちゃ ゴーヤ 小麦粉 油 わかめ 小松菜 きゅうり きゃべつ コーン ごま油 砂糖 ごま		852kcal 30.1g
31	月	○	備蓄用アルファ化米（きのこご飯） 魚肉ソーセージ すいとん フルーツミックス		アルファ化米（具：しめじ、にんじん、しいたけ、たけのこ、なめこ、きくらげ、わらび、油、砂糖） 魚肉ソーセージ 豚肉 油揚げ 小松菜 大根 にんじん きゃべつ 小麦粉 でん粉 黄桃缶 りんご缶 梨 みかん缶 ナタデココ レモン果汁		864kcal 28.6g
9 ／ 1	火	○	麦ご飯 鶏肉とカシューナッツの炒め物 焼き餃子 わかめスープ		精白米 米粒麦 鶏肉 生姜 じゃが芋 ピーマン にんじん カシューナッツ 小麦粉 油 砂糖 餃子 ごま油 豆腐 えのき 小松菜 わかめ ごま油 ごま		824kcal 32g
2	水	○	こどもパン 秋なすのミートグラタン サラダ 梨		パン 豚肉 なす にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ じゃが芋 トマトピューレ 豆乳 小麦粉 豆乳バター パン粉 油 チーズ 枝豆 きゃべつ きゅうり にんじん 玉ねぎ 油 砂糖 梨		770kcal 29.8g
3	木	○	麦ご飯 ガパオライス 目玉焼き風オムレツ フォー		精白米 米粒麦 豚肉 大豆ミート 鶏レバー 大豆 にんにく 玉ねぎ にんじん たけのこ 赤ピーマン 砂糖 油 目玉焼き風オムレツ 鶏肉 生姜 水菜 にんじん 長ねぎ 米粉麺 油		768kcal 35.9g
4	金	○	ジャンバラヤ バジルチキンポテト キャロットサラダ		精白米 米粒麦 えび あさり ウィンナー にんにく にんじん 玉ねぎ ピーマン しめじ トマト缶 豆乳バター 油 鶏肉 じゃが芋 生姜 でん粉 油 にんじん きゅうり パセリ ツナ水煮 玉ねぎ 油 砂糖		763kcal 34.1g
7	月	○	麦ご飯 ピーマンの肉詰め かぼちゃのそぼろあんかけ トマ豚汁		精白米 米粒麦 豚肉 大豆ミート 豆腐 玉ねぎ ピーマン でん粉 かぼちゃ 鶏肉 油 砂糖 でん粉 豚肉 豆腐 にんにく ごぼう にんじん こんにゃく 冬瓜 長ねぎ トマト ごま油		778kcal 32.1g
8	火		給食なし（お弁当）				
9	水	○	冷やしうどん 2食天ぷら（いか&かき揚げ） みぞれ和え 手作り水ようかん		うどん めんつゆ いか えび かぼちゃ 三つ葉 玉ねぎ 小麦粉 油 小松菜 きゃべつ もやし えのき 大根 かつお節 粉寒天 こしあん	※3年生のみ給食 ※1年生はお弁当	787kcal 30.5g
10	木	○	麦ご飯 じゃが麻婆 ナムル 冷凍みかん		精白米 米粒麦 豚肉 鶏レバー 大豆ミート 生姜 にんにく 長ねぎ にんじん じゃが芋 たけのこ 干しいたけ にら 玉ねぎ 砂糖 ごま油 でん粉 もやし 小松菜 大根 にんじん 長ねぎ 生姜 にんにく 砂糖 ごま油 ごま みかん		766kcal 28.1g

裏面を確認してください

日	曜日	牛乳	献立名	給食に使われている食品	※調味料は記載していません	栄養価
						カロリー 蛋白質量
11	金	○	こどもパン（スライス） 白身魚フライ ポテトピザ ミネストローネ	パン 白身魚フライ 油 じゃが芋 ウィンナー 玉ねぎ ピーマン 油 チーズ マカロニ ベーコン 白いんげん豆 にんにく セロリ にんじん 玉ねぎ 冬瓜 きゃべつ トマト缶 トマトピューレ パセリ 油		827kcal 33.1g
14	月	○	麦ご飯 そぼろ丼 なすとピーマンの炒め物 ゆかり和え	精白米 米粒麦 鶏肉 大豆ミート 玉ねぎ にんじん 干しいたけ グリンピース 砂糖 油 鶏卵 豚肉 なす ピーマン 長ねぎ 砂糖 でん粉 ごま油 きゃべつ きゅうり 大根		776kcal 34.2g
15	火	○	なすのアラビアータスパゲティ ひじきのマヨサラダ かぼちゃケーキ	スパゲティ 鶏肉 にんにく 玉ねぎ なす しめじ パセリ トマト缶 唐辛子 豆乳バター 油 ひじき にんじん きゅうり コーン ツナ水煮 砂糖 ノンエッグマヨネーズ かぼちゃ 豆腐 豆乳バター 豆乳クリーム 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 はちみつ		764kcal 28g
16	水	○	焼き肉チャーハン きびなごのサクサク揚げ 青菜ときのこのスープ 冬瓜のデザート	精白米 にんじん にんにく 生姜 豚肉 長ねぎ チンゲン菜 砂糖 油 鶏卵 きびなごサクサク揚げ 油 小松菜 玉ねぎ にんじん もやし しめじ えのき あさり でん粉 ごま油 冬瓜 梨 みかん缶 レモン果汁 砂糖 はちみつ		752kcal 28.1g
17	木	○	麦ご飯 生揚げとなすのみそ煮 ピリ辛和え	精白米 米粒麦 生揚げ 豚肉 大豆ミート なす 玉ねぎ たけのこ 大根 にんじん 長ねぎ 長ねぎ にら 砂糖 油 でん粉 小松菜 もやし きゅうり 砂糖 ごま油		769kcal 30.7g
18	金	○	麦ご飯 ピーンズカレー チキンサラダ	精白米 米粒麦 豚肉 鶏レバー 大豆 金時豆 ひよこ豆 生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん じゃが芋 トマト缶 小麦粉 油 豆乳バター 鶏ささみ水煮 きゃべつ きゅうり にんじん 油 砂糖		805kcal 29.6g
21	月		敬 老 の 日			
22	火		国 民 の 祝 日			
23	水		秋 分 の 日			
24	木	○	秋の炊き込みご飯 いわしのかば焼き さつま芋の月見みそ汁 ごま酢和え	精白米 米粒麦 鶏肉 油揚げ にんじん 干しいたけ れんこん しめじ いわし でん粉 油 砂糖 さつま芋 にんじん 大根 こんにゃく 白玉餅 小松菜 きゅうり もやし にんじん 砂糖 ごま	生徒作成 献立	800kcal 32.6g
25	金	○	麦ご飯 チキンカツ けんちん汁 即席漬け	精白米 米粒麦 鶏肉 小麦粉 パン粉 油 砂糖 生揚げ 大根 こんにゃく ごぼう にんじん じゃが芋 干しいたけ 小松菜 長ねぎ 油 きゃべつ きゅうり	学総応援 献立	783kcal 34.9g
28	月		給 食 な し (お 弁 当)			
29	火		給 食 な し (お 弁 当)			
30	水	○	麦ご飯 海鮮豆腐 焼き春巻き 中華和え	精白米 米粒麦 豚肉 豆腐 えび いか あさり にんじん 玉ねぎ 生姜 にんにく 長ねぎ にら たけのこ しめじ 砂糖 ごま油 でん粉 春巻き 油 チンゲン菜 もやし きゅうり 砂糖 ごま油 ごま		801kcal 36.5g

※都合により内容を変更する場合があります。