

月			火		水		木		金	
日にち エネルギー Kcal えんぶん 塩分 g			こんげつ きゅうしよくくひょう 今月の給食目標						29 655 kcal 2.8 g	
こんだて	おもに副菜		おもに主菜		朝食をしっかりと食べて、 生活のリズムをととのえよう！		こまめな水分補給		れいとうみかん コールスロー サラダ	
	主食		汁物		はやね あさごはん				なつのハヤシライス (むぎごはん)	
	おもに体をつくる食べ物		おもに熱や力になる食べ物		はやあき				ぶたにく だいずペースト ぎゅうにゅう	
あか	おもに体を調子を整える食べ物								こめ むぎ あぶら カレールウ	
みどり									キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ なす スクキーニ いんげん マツタケ トマト にんにく しょうが	
1	576 kcal	2.2 g	2	673 kcal 2.6 g	3	604 kcal 1.9 g	4	626 kcal 2.6 g	5	613 kcal 2.0 g
こんだて	ほうさい こんだて きりぼし だいこんと わかめの あえもの くるまふの スパイシーあけ ひとり 2こ やさいふりかけ ごはん ツナじゃが		コーン サラダ とりの てりやき しょうゆ ラーメンスープ ちゅうかめん		ブロッコリー の おかかあえ ぶたにくの しょうが いため ごはん とうにゅう さつまじる		レバーと だいずの あげに けいはん (スープ) けいはん (ごはん + ぐ)		ゴーヤー チャンプルー さばの しおやき ごはん みそけんちん じる	
あか	くるまふ わかめ ツナ ぎゅうにゅう		とりにく ぶたにく なんと ぎゅうにゅう		ぶたにく かつおぶし とりにく とうふ とうにゅう みそ ぎゅうにゅう		とりにく わかめ レバー だいず ぎゅうにゅう		さば ぶたにく きぬあけ かつおぶし とりにく くるまふ みそ ぎゅうにゅう	
みどり	こめ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも		ちゅうかめん さとう あぶら		こめ あぶら さとう さつまいも		こめ さとう かたくりこ さつまいも あぶら		こめ あぶら じゃがいも	
みどり	きりぼしだいこん もやし ほうれんそう コーン にんじん たまねぎ しらす いんげん		しょうが キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ もやし メンマ ほうれんそう ねぎ にんにく		しょうが たまねぎ ブロッコリー キャベツ もやし きゅうり だいこん にんじん ほうれんそう		にんじん もやし たくあん たまねぎ ほししいたけ ねぎ しょうが		にんじん たまねぎ もやし ゴーヤ だいこん にんじん ほししいたけ なす いんげん	
8	597 kcal	2.6 g	9	592 kcal 2.0 g	10	673 kcal 3.1 g	11	581 kcal 1.9 g	12	594 kcal 2.0 g
こんだて	ゆかり あえ サーモン フライ えだまめ ごはん だいこんの みそじる		くきわかめ サラダ なすの にくみそ いため ごはん ぶただいこんの なんばんに		ジャーマン ポテト タンドリー チキン にくだんごいり ラタトゥイユ こめこアップルパン		きりぼし だいこんの ソースいため あじの ねぎしお やき ごはん なめこの みそじる		ちゅうか サラダ あつあげの スタミナ いため ごはん とうがんの うまにじる	
あか	さけ とうふ あぶらあげ わかめ みそ だいずペースト ぎゅうにゅう		とりにく だいずミート みそ くきわかめ ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう		とりにく ベーコン にくだんご ぎゅうにゅう		あじ ぶたにく なまあげ みそ ぎゅうにゅう		ぶたにく あつあげ みそ ハム とりにく ぎゅうにゅう	
みどり	こめ こむぎこ あぶら		こめ ごまあぶら さとう かたくりこ		こめこパン さとう じゃがいも あぶら		こめ ごまあぶら さとう あぶら じゃがいも		こめ あぶら さとう ごまあぶら	
みどり	キャベツ もやし にんじん ほうれんそう だいこん たまねぎ		なす ビーマン ねぎ しょうが もやし にんじん きゅうり コーン だいこん たまねぎ しらす いんげん		りんご しょうが にんにく たまねぎ パセリに にんじん なす スクキーニ ビーマン コーン トマト		ねぎ にんにく にんじん たまねぎ きりぼしだいこん もやし ビーマン だいこん なめこ こまつな		たまねぎ いら にんにく にんじん だいずもやし こまつな きくらげ ほししいたけ とうがん つきこん ねぎ	
15			16	628 kcal 1.9 g	17	602 kcal 1.7 g	18	633 kcal 2.1 g	19	648 kcal 3.1 g
こんだて	敬老の日 れんこんの じゃこあえ からみそ タンタンスープ ソフトめん		じゃがいもの そぼろに さわらの さいきょうやき ごはん たまねぎと あつあげの みそじる		しょうゆ フレンチ うおぬま チキン みそカツ ごはん はるさめ スープ		とうにゅうプリン グリーン サラダ なすとトマトの キーマカレー ナン			
あか	ちりめんじゃこ ぶたにく だいずミート みそ とうにゅう		さわら ぶたにく なまあげ みそ だいずペースト ぎゅうにゅう		とりにく みそ ベーコン なんと ぎゅうにゅう		ぶたにく だいずミート とうにゅう ぎゅうにゅう			
みどり	ソフトめん ごまあぶら		こめ じゃがいも あぶら さとう		こめ さとう ごまあぶら こむぎこ あぶら はるさめ		ナン あぶら カレールウ こめこ さとう			
みどり	れんこん キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ だけのこ ほししいたけ もやし ほうれんそう ねぎ しょうが にんにく		にんじん しらす いんげん たまねぎ もやし こまつな		もやし ほうれんそう きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ		キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン たまねぎ にんじん なす しょうが にんにく トマト			
22	651 kcal	1.9 g	23		24	611 kcal 2.4 g	25	667 kcal 1.9 g	26	668 kcal 2.6 g
こんだて	わふう マカロニ サラダ あつあげの そぼろ いため ごはん とりと きのこの みそじる		秋分の日 ブロッコリー サラダ カボチャの とうにゅう スープ ココアあげパン		のりず あえ とりの からあげ ごはん とんじる		あおのり ポテト ソテー ほっけの うまみ しょうゆやき ごはん ヤー جان どうふ			
あか	ぶたにく あつあげ かつおぶし とりにく みそ だいずペースト ぎゅうにゅう		ベーコン とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう		とりにく ツナ のり ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう		ほっけ ベーコン あおのり ぶたにく なまあげ みそ ぎゅうにゅう			
みどり	こめ あぶら さとう かたくりこ マカロニ マヨネーズ		コッパパン あぶら さとう ホワイトルウ		こめ かたくりこ あぶら じゃがいも		こめ じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ			
みどり	いんげん ねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん コーン だいこん たまねぎ ほししいたけ えのきたけ しめじ		キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ いんげん カボチャ パセリに		にんにく しょうが キャベツ もやし ほうれんそう にんじん だいこん つきこん ねぎ		たまねぎ にんじん ほししいたけ なす いんげん ねぎ しょうが にんにく			
29	624 kcal	1.9 g	30	668 kcal 2.0 g	8月31日は「野菜の日」です！ 野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、体の調子を整えたり、生活習慣病を予防したりするなど、健康に欠かせない食べ物です。苦手な野菜がある人もいかもしれませんが、品種の違いや調理法によっては味わいが変わりますので、ぜひ、おいしく食べられる方法で味わってほしいと思います。 (生の状態で、両手に1杯分が1回にとる量の目安です。)			給食準備の時間は 全員がマスク着用です。 マスクとハンカチを 毎日忘れずに 持ってきてみましょう。		
こんだて	しおこんぶ あえ あけ シューマイ ごはん こまつなの みそじる		アップルシャーベット だいずと ひじきの レモンサラダ カレーじる おおむぎめん		野菜を 食べよう			給食準備の時間は 全員がマスク着用です。 マスクとハンカチを 毎日忘れずに 持ってきてみましょう。		
あか	とりにく ぶたにく しおこんぶ とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう		だいず ひじき ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう							
みどり	こめ こむぎこ あぶら ごまあぶら		おおむぎめん あぶら さとう カレールウ かたくりこ							
みどり	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん もやし こまつな ねぎ		キャベツ にんじん きゅうり レモンじる はくさい たまねぎ ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく りんご							