

日	献立名			主な食品			エネルギー kcal	たんぱく質 g
	主食	牛乳	副食	血や肉を作る(赤)	力や体温になるもの(黄)	体の調子をよくなるもの(緑)		
8月27日(金)	麦ご飯		じゃが芋の肉味噌ソースかけ ★わかめサラダ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 ひよこ豆 みそ わかめ	米 麦 じゃが芋 砂糖 でん粉 ごま油	人参 干し椎茸 玉ねぎ 枝豆 小松菜 もやし とうもろこし みかん	779	26.2
30日(月)	クッパ(麦ご飯)		鯖の韓国風焼き ★ナムル	牛乳 豚肉 卵 鯖	米 麦 油 ごま油 砂糖 ごま	キムチ 人参 長ねぎ 玉ねぎ 干し椎茸 にんにく しょうが 小松菜 もやし	780	34.9
31日(火)	夏野菜カレー(麦ご飯)		コーンサラダ フローズンヨーグルト	牛乳 鶏肉 チーズ フローズンヨーグルト	米 麦 油 じゃが芋 オリーブ油 バター 小麦粉 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 トマト なす スッキーニ キャベツ きゅうり とうもろこし	852	26.3
9月1日(水)	そぼろ丼(麦ご飯)		★豚汁 ゆかり和え	牛乳 高野豆腐 みそ 鯖水煮 豚肉 豆腐	米 麦 砂糖 ごま油 油 こんにゃく じゃが芋	玉ねぎ 人参 しょうが 枝豆 長ねぎ 大根 小松菜 キャベツ きゅうり	727	28.8
2日(木)	麦ご飯 ★ひじきふりかけ		五目豆腐 ごま和え	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ 豚肉 焼ちくわ 豆腐 みそ	米 麦 砂糖 油 ごま油 すりごま	たけのこ 人参 長ねぎ しょうが 小松菜 キャベツ もやし	744	32.6
3日(金)	セルフオムライス(チキンライス・卵焼き)		いかとポテトのレモン風味揚げ マカロニサラダ	牛乳 鶏肉 卵 いか	米 麦 油 バター じゃが芋 でん粉 砂糖 マカロニ	玉ねぎ 人参 グリンピース マッシュルーム レモン果汁 キャベツ きゅうり とうもろこし	882	29.5
6日(月)	麦ご飯 ★鉄火味噌		肉じゃが 辛子和え	牛乳 大豆 みそ 豚肉	米 麦 黒砂糖 油 じゃが芋 しらたき 砂糖	玉ねぎ 人参 いんげん もやし キャベツ 小松菜	756	28.0
7日(火)	セルフホットドック(コッペパン・フランクフルト)		ミネストローネ アーモンドサラダ	牛乳 フランクフルト ベーコン 鶏肉 白いんげん豆	コッペパン オリーブ油 じゃが芋 アーモンド 砂糖 油	にんにく 玉ねぎ トマト セロリ 人参 パセリ キャベツ きゅうり	751	31.4
8日(水)	わかめご飯		カンパチの立田揚げ ★さつま汁 ★磯香和え	牛乳 わかめ カンパチ 鶏肉 豆腐 みそ のり	米 麦 ごま でん粉 油 さつま芋 こんにゃく	大根 人参 長ねぎ 小松菜 もやし	785	30.2
9日(木)	麦ご飯		豆腐ときのこのそぼろ煮 和風サラダ 梨	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ みそ	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油	しょうが しめじ 玉ねぎ たけのこ 人参 干し椎茸 えのき茸 キャベツ 小松菜 梨	737	29.2
10日(金)	焼豚 チャーハン		★大豆と小魚のから揚げ わかめスープ	牛乳 焼豚 卵 大豆 かえり煮干 豆腐 ほたて貝柱 わかめ	米 ごま油 砂糖 油 ごま	人参 長ねぎ 干し椎茸 とうもろこし えのき茸 小松菜	732	32.3
13日(月)	麦ご飯		じゃが麻婆 ピリ辛きゅうり ぶどう(2個)	牛乳 豚肉 ひよこ豆 みそ	米 麦 油 じゃが芋 砂糖 ごま油 でん粉 ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 たけのこ 干し椎茸 長ねぎ 枝豆 もやし きゅうり ぶどう	757	25.4
14日(火)	カレーうどん(地粉うどん)		★小松菜とわかめのサラダ ごまさつま蒸しパン	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ	地粉うどん 小麦粉 油 でん粉 砂糖 ごま油 バター ごま ホットケーキミックス粉 さつま芋	人参 玉ねぎ チンゲン菜 長ねぎ 小松菜 とうもろこし もやし	873	28.3
15日(水)	麦ご飯		いかと豆腐のチリソース煮 ★荳わかめのチオナムル	牛乳 いか 豆腐 うずら卵 荳わかめ	米 麦 でん粉 油 ごま油 砂糖 ごま	玉ねぎ しょうが グリンピース にんにく マッシュルーム 長ねぎ きゅうり 大根 えのき茸	812	33.1
16日(木)	卵丼(麦ご飯)		★小魚入り大学芋 浅漬け	牛乳 鶏肉 卵 なると かえり煮干し	米 麦 砂糖 でん粉 さつま芋 油 はちみつ ごま	玉ねぎ 人参 枝豆 大根 きゅうり しょうが	859	33.2
17日(金)	ツナトースト		★オランダ料理 エルテンスープ コールスローサラダ	牛乳 まぐろ水煮フレーク マヨネーズ ヨーグルト 豚肉 ウインナー	食パン じゃが芋 油 砂糖	玉ねぎ パセリ グリンピース 人参 セロリ キャベツ きゅうり	766	32.4
20日(月)	敬老の日							
21日(火)	十五夜行事食 麦ご飯		★さんまの蒲焼き 月見団子汁 きゅうりとたくあんの和え物 十五夜ゼリー	牛乳 さんま 鶏肉	米 麦 でん粉 油 砂糖 里芋 白玉もち ごま油 ごま ゼリー	大根 小松菜 人参 きゅうり たくあん漬け	863	27.3
22日(水)	麦ご飯		ピリ辛肉じゃが チョレギサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 わかめ ヨーグルト	米 麦 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 ごま	玉ねぎ 人参 長ねぎ にんにく しょうが いんげん もやし きゅうり 小松菜	765	28.4
23日(木)	秋分の日							
24日(金)	豆入りストロガノフ(ターメリックライス)		チーズエッグ ★海藻サラダ	牛乳 豚肉 大豆 生クリーム 卵 チーズ 海藻ミックス	米 バター 油 砂糖 ごま油 ごま	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム 人参 とうもろこし 小松菜 もやし	862	32.0
27日(月)	愛媛県の郷土料理 ★ひじきご飯		★じゃこ天 そうめん汁 みかん	牛乳 鶏肉 大豆 ひじき 油揚げ じゃこ天 豆腐 わかめ	米 砂糖 油 そうめん	人参 しめじ ごぼう 大根 干し椎茸 みかん	730	28.6
28日(火)	カレーピラフ		ハンガリアンシチュー お豆のデザート	牛乳 あさり えび まぐろ水煮フレーク 豚肉 白花豆 卵 生クリーム	米 油 じゃが芋 小麦粉 バター 砂糖	玉ねぎ 小松菜 人参 にんにく いんげん	852	30.4
29日(水)	スタミナ 肉ラーメン(ホット中華麺)		★小さいわしかりカリフライ(2個) 中華サラダ	牛乳 豚肉 みそ 小さい わかめ	ホット中華麺 砂糖 油 ごま油 でん粉 小麦粉 ごま	にんにく しょうが 人参 長ねぎ 玉ねぎ にも もやし きゅうり 小松菜	780	31.0
30日(木)	★秋の香りご飯		鯖のねぎ味噌焼き ★沢煮椀	牛乳 油揚げ 鯖 みそ 豚肉 生揚げ	米 もち米 粟 さつま芋 砂糖 油 でん粉	人参 しめじ 長ねぎ ごぼう 大根 小松菜	823	30.5

★菌や菌肉により料理 噛みごたえのある料理・カルシウムを多く含む食材料を使った料理
※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

	1年	2年	3年
今月の給食回数	23	22	23
累計給食回数	84	86	84