



日 曜		献 立 名	主 な 材 料						学校給食摂取基準 ⑤児童 ⑥生徒			
			体をつくるものになる 【あ か】		体の証紙を整えるものになる 【みどり】		エネルギーのもとになる 【きいろ】		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	
			魚・肉・卵 豆・豆製品 (主にたんぱく質)	牛乳・小魚 海藻 (主に加わり)	緑黄色野菜 (主に加わり)	その他の野菜 果物 (主にビタミンC)	穀類・いも類 砂糖 (主に炭水化物)	油脂 (主に脂肪)	650 830	26.0 33.0	18.0 23.0	
1	月	ごはん チキンカレー 華風サラダ ショア	牛乳	とり肉	牛乳 ショア	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	ごはん さとう じゃがいも はるまき	油 ごま油	663	21.1	15.5
										835	25.8	17.2
2	火	ミニココアコッペパン スパゲティナポリタン ハッシュドポテト 2こ えだ豆とコーンのサラダ	牛乳	ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ えだ豆 マッシュルーム グリルピーズ キャベツ きゅうり ぶどう果汁 とうもろこし	パン さとう スパゲティ じゃがいも	油 バター ドレッシング	682	22.8	28.1
										861	28.1	33.5
3	水	◆日本味めぐり～沖縄県～◆ セルフタコライス (ごはん・タコミート・ キャベツサラダ) もずくとたまごのスープ シークワーサータルト	牛乳	ぶた肉 たまご 大豆 豆乳	牛乳 もずく チーズ	トマト にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり シークワーサー果汁	ごはん 米粉 でんぶ さとう	油 ドレッシング	690	23.3	19.6
										830	27.3	21.2
4	木	バターコッペパン メンチカツ (ソース) 海そうサラダ チキンワタンスープ	牛乳	ぶた肉 とり肉	牛乳 わかめ とさかのり	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし	パン パン粉 ワンタンの皮	油 ごま ドレッシング	612	23.4	23.1
										765	28.7	28.7
5	金	ごはん さばの塩焼き こまつなのごまあえ じゃがいもみそ汁	牛乳	さば みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	もやし たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも	ごま	622	21.9	21.3
										775	26.1	24.7
8	月	セルフビビンバ (ごはん・ビビンバの具) わかめスープ いちごゼリー	牛乳	ぶた肉 とり肉	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	もやし 大豆もやし ねぎ いちご果汁	ごはん さとう	油 ごま	633	24.1	18.2
										778	28.4	20.4
9	火	コッペパン いちごとりんごのジャム たららのコンソメ竜田あげ えだ豆のマリネ ミネストローネ	牛乳	たら ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ えだ豆 キャベツ きゅうり とうもろこし トマト しめじ いちご果汁 りんご果汁	パン でんぶ マカロニ さとう	油 バター ドレッシング	628	27.1	20.7
										755	33.8	24.7
10	水	ごはん 肉じゃが キャベツの塩こんぶあえ なっとう	牛乳	ぶた肉 なっとう	牛乳 こんぶ	にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	ごはん さとう じゃがいも	油 ごま油	652	24.4	15.5
										794	27.9	16.6
11	木	コッペパン トマトソースハンバーグ フレンチサラダ コーンポタージュ	牛乳	とり肉 ぶた肉	牛乳 生クリーム	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン さとう	油 バター オリーブオイル ドレッシング	630	24.3	25.0
										810	30.8	30.4
12	金	セルフとり天どん (ごはん・とり天ぶら・ 天どんのタレ) ほうれん草のごまみそあえ かきたま汁	牛乳	とり肉 みそ たまご とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	もやし ねぎ	ごはん さとう 天ぶら粉 でんぶ	油 ごま	679	26.8	22.0
										838	31.9	25.4
16	火	ミニいちごミルクコッペパン 塩ラーメン はるまき こんにゃくサラダ	牛乳	ぶた肉	牛乳 わかめ とさかのり	にんじん	もやし キャベツ きゅうり ねぎ とうもろこし	パン 米粉 ちゅうかめん さとう はるまきの皮	油 ごま ごま油 ドレッシング	628	20.7	25.1
										761	24.9	27.2
17	水	ごはん あじのいそかフライ いりとうふ やさいのあさづけ	牛乳	あじ とうふ 大豆 たまご ぶた肉	牛乳 あおさ	にんじん	たまねぎ だいこん グリーンピース キャベツ きゅうり	ごはん パン粉 さとう	油	674	28.7	20.9
										811	32.9	22.5
18	木	米粉パン ポークブラウンシチュー オムレツ ブロッコリーサラダ(小袋ごまドレッシング)	牛乳	ぶた肉 たまご	牛乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー	たまねぎ グリーンピース カリフラワー とうもろこし	米粉パン じゃがいも	油 ごま ドレッシング	658	27.7	26.2
										769	32.4	29.0
19	金	ごはん 肉だんごのケチャップあえ (2こ) コロコロきゅうり もやしとたまごスープ	牛乳	とり肉 ぶた肉 たまご	牛乳	にんじん ほうれんそう	きゅうり もやし たまねぎ	ごはん でんぶ	ごま油	633	23.6	18.7
										754	26.5	19.7
22	月	ごはん たまご焼き じゃがいもとひじきの煮もの 大根ととうふのみそ汁 ㊤大豆小魚	牛乳	たまご ぶた肉 とうふ みそ ㊤大豆	牛乳 ひじき わかめ ㊤加わり	にんじん	だいこん ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	油 ㊤ごま	592	21.4	15.4
										760	28.2	17.8
24	水	もち麦ごはん マーボードウフ 肉とやさいのつつみむし きゅうりともやしのサラダ	牛乳	とうふ ぶた肉 大豆 みそ とり肉	牛乳 ひじき	にんじん	ねぎ もやし きゅうり キャベツ たまねぎ	ごはん もち麦 さとう でんぶ ぎょうざの皮	油 ごま ごま油	661	23.9	20.3
										800	27.9	22.1
25	木	コッペパン チョコ大豆クリーム ポテトのチーズ煮 ミートボールスープ 冷凍みかん	牛乳	ベーコン とり肉 大豆	牛乳 チーズ	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ みかん	パン じゃがいも さとう	バター 油	613	22.9	24.0
										756	28.0	27.0
26	金	ごはん かつおかツ (ソース) こまつなのいそかあえ とん汁	牛乳	かつお とうふ ぶた肉 みそ	牛乳 のり	こまつな にんじん	もやし だいこん ねぎ ごぼう	ごはん パン粉 じゃがいも	油	617	21.9	17.4
										788	26.8	20.8
29	月	ごはん ドライカレー やさいスープ カラフルポンチ	牛乳	ぶた肉 大豆 ベーコン 豆乳	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ みかん バイナップル いちご果汁 もも果汁 りんご果汁 ぶどう果汁	ごはん じゃがいも さとう	油	655	20.7	15.0
										808	24.4	16.6
30	火	コッペパン ポークビーンズ グリーンサラダ 県産ヨーグルト	牛乳	ぶた肉 大豆	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン さとう じゃがいも	油 ドレッシング	604	26.0	22.4
										759	31.8	26.0

※食材料購入の都合により、献立を一部変更する事があります。

※食べ物を誤飲しないように、ご家庭でも、よくかんで食べることをご指導ください。また、給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っている場合もあります。気をつけて食べましょう。

夏の疲れを吹き飛ばそう!

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとるよう心がけましょう。ストレッチなど、適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。

※ 保護者の皆様にご負担いただいている給食費は、すべて食材の購入にあてられています。未納とならないよう前日までに登録の口座へご入金をお願いします。



◆ 日本味めぐり ◆

9月3日 (水)

おきなわけん
沖縄県