

日 曜	献 立 名	主 な 材 料						学校給食摂取基準		
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g
		あ か		み ど り		き い ろ		650	26.0	18.0
8/30 金	ごはん マーボードウフ 華風サラダ 冷凍パイ	牛乳 豆腐 ぶた肉 大豆 みそ	牛乳	にんじん	ねぎ キャベツ きゅうり もやし パナップ	ごはん さとう でんぷん はるさめ	油 ごま油	633	21.7	16.8
9/2 月	ごはん ドライカレー やさしいスープ レモンゼリーよせ	牛乳 ぶた肉 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ みかん パナップ	ごはん さとう じゃがいも	油	661	21.1	15.3
3 火	チーズコッペパン スパゲティボリタン ハッシュドポテト2本 えだ豆のマリネ	牛乳 ぶた肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ マツタケ グリーンピース えだまめ きゅうり キャベツ とうもろこし	パン スパゲティ じゃがいも	油 バター ドレッシング	640	24.5	24.7
4 水	ごはん あじフライ（ソース） ひじきのいり煮 大根とこまつなのみそ汁	牛乳 あじ 油あげ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	ねぎ だいこん	ごはん パン粉 さとう	油	656	23.8	19.9
5 木	スライスコッペパン フランクフルトのケチャップソースかけ フレンチサラダ ワンタンスープ	牛乳 ぶた肉 ウインナー	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり キャベツ もやし とうもろこし	パン ワンタンの皮 さとう	ドレッシング 油	626	25.9	22.0
6 金	ごはん 五目肉じゃが キャベツの塩こんぶあえ とうふ（しょうゆ）	牛乳 ぶた肉 みそ とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん	ごぼう えだまめ キャベツ きゅうり ごぼう	ごはん さとう じゃがいも	油 ごま油	628	23.5	14.6
9 月	ごはん ぶた肉のしょうがいため にらともやしのナムル トマトとたまごのスープ	牛乳 ぶた肉 ベーコン たまご	牛乳 チーズ	にら にんじん トマト	たまねぎ もやし 大豆もやし	ごはん さとう	油 ごま油	652	28.6	20.9
10 火	バターコッペパン ポークブラウンシチュー えだ豆とコーンのサラダ やきプリンタルト	牛乳 ぶた肉 たまご	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ キャベツ グリーンピース きゅうり えだまめ とうもろこし	パン さとう じゃがいも	油 ドレッシング	664	21.6	27.3
11 水	ごはん 中華うま煮 はるまき コロコロきゅうり	牛乳 ぶた肉 いか えび とり肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ キャベツ しいたけ きゅうり	ごはん でんぷん はるまきの皮	油 ごま油	687	25.0	23.2
12 木	ココアコッペパン カレーうどん チキンナゲット2こ きゅうりともやしのサラダ	牛乳 とり肉 なると	牛乳	にんじん	ねぎ たまねぎ もやし きゅうり	パン さとう うどん	ごま ごま油	605	24.0	23.0
13 金	ごはん さんまのかば焼き こまつなのおひたし けんちん汁 お月見ゼリー	牛乳 さんま とり肉 とうふ	牛乳	こまつな にんじん	もやし だいこん ごぼう ねぎ みかん果汁 レモン果汁	ごはん さとう でんぷん さといも	油	651	22.3	20.1
17 火	米粉パン ポークビーンズ ツナオムレツ カラフルボンチ	牛乳 ぶた肉 だいす ツナ たまご 豆乳	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ みかん いちご果汁 パナップ	米粉パン じゃがいも さとう	油	714	31.3	25.4
18 水	ごはん いりとうふ いわしのうめ煮 やさいのあさづけ	牛乳 とうふ ぶた肉 たまご いわし	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ グリーンピース きゅうり だいこん	ごはん さとう	油	672	28.1	22.3
19 木	バーガーパン 和風たまねぎソースハンバーグ イタリアンサラダ コーンポタージュ	牛乳 ぶた肉 とり肉	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	パン	ドレッシング バター	639	25.4	25.0
20 金	◆日本味めぐり～岡山県～◆ ごはん おかやまデミカツ キャベツのごまあえ そすりなベ汁 マスカットゼリー	牛乳 ぶた肉 とうふ 牛肉	牛乳	トマト にんじん	キャベツ もやし だいこん ごぼう しめじ ねぎ ぶどう果汁	ごはん さとう パン粉	油 ごま	712	22.5	21.3
24 火	黒コッペパン スクラブルエッグ グリーンサラダ ミネストローネ	牛乳 たまご ウインナー ベーコン	牛乳 チーズ	ほうれん草 ブロッコリー にんじん トマト	とうもろこし カリフラワー きゅうり たまねぎ キャベツ しめじ	パン さとう マカロニ	バター ドレッシング	661	24.8	23.5
25 水	ごはん さばの塩焼き 切干し大根の煮つけ じゃがいもとこまつなのみそ汁	牛乳 さば とり肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	切干し大根 たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも	油	666	23.9	23.7
26 木	コッペパン いちごとりんごのジャム 塩ラーメン 佐野黒からあげ こんにゃくサラダ	牛乳 ぶた肉 とり肉	牛乳 わかめ とさかのり	にんじん	もやし キャベツ ねぎ とうもろこし きゅうり いちご りんご	パン さとう ちゅうかめん でんぷん	油 ごま油	595	26.7	18.5
27 金	もち麦ごはん ポークカレー 和風ブロッコリーサラダ 県産ヨーグルト	牛乳 ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー きゅうり とうもろこし	ごはん もち麦 じゃがいも	油 ドレッシング	683	20.9	19.4
30 月	セルフビビンバ（ごはん ビビンバの具） わかめとたまごのスープ 冷凍みかん	牛乳 ぶた肉 たまご	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	大豆もやし たまねぎ みかん	ごはん でんぷん	油 ごま	645	24.2	18.0

※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。今年の十五夜は
9月17日です

◆ 日本味めぐり ◆

9月20日（金）

おかやまけん

岡山県



※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ご協力お願いいたします。