



日	曜	こんだてめい			ねつちから 熱や力のもとに なる食品	ちやく、ほね、は 血や肉、骨や歯に なる食品	からだのちょうしを ととのえる食品	I補料 - kcal	たんぱくしつ g
		主食・パンにつけるもの	牛乳	おかず					
1	火	チキンライス	MILK	アンサンブルエッグ つぼみサラダ みかんゼリー	チキンライス あぶら バター マヨネーズ ゼリー	牛乳 とりにく かまぼこ アンサンブルエッグ	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ グリーンピース マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー コーン	664	20.7
2	水	くろパン	MILK	カレースープ サーモンチーズフライ パックソース コンビネーションサラダ	くろパン じゃがいも あぶら さとう	牛乳 とりにく チーズ サーモンチーズフライ	にんじん たまねぎ キャベツ きぬさや レタス きゅうり	659	24.4
3	木	ごはん ふりかけ	MILK	ほうれんそうのみそ汁 さばのみそに ごぼうサラダ	ごはん ごま マヨネーズ さとう	牛乳 あぶらあげ さば ツナ	ほうれんそう にんじん たまねぎ ごぼう きゅうり	666	28.7
4	金	ごはん	MILK	にくじゃが さいのくになっとう かわりおひたし	ごはん じゃがいも しらたき あぶら さとう	牛乳 さつまあげ ぶたにく なっとう ツナ かつおぶし	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ ほうれんそう	689	28.2
7	月	ごはん	MILK	ぐだくさんみそしる たらのみそバターやき きりぼしだいこんのいために	ごはん あぶら さとう	牛乳 あぶらあげ たら ちくわ	だいこん にんじん たまねぎ ながねぎ ほうれんそう きりぼしだいこん いんげん	616	26.9
8	火	あおなごはん	MILK	わかめととうふのみそしる あじフライ パックソース ごまあえ	あおなごはん あぶら ごま さとう	牛乳 とうふ わかめ あぶらあげ あじ	ながねぎ ほうれんそう にんじん キャベツ	650	24.5
9	水	バターロールパン	MILK	ポークビーンズ チキンナゲット 2コ みずなとだいこんのサラダ	バターロールパン じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら	コーヒー牛乳 ぶたにく だいす チーズ チキンナゲット	たまねぎ にんじん みずな グリーンピース だいこん レタス	668	28.0
10	木	チャーハン	MILK	さいのくにニラまんじゅう 2コ ちゅうかサラダ ミルクパバロア	チャーハン あぶら ドレッシング ミルクパバロア こむぎこ(ニラまんじゅうのかわ)	牛乳 ぶたひきにく たまご なると ツナ ニラまんじゅうのぐ わかめ	にんじん たまねぎ ながねぎ きゅうり だいこん グリーンピース	669	25.8
11	金	じごなうどん	MILK	にくうどんのつけじる やきおにぎり からしあえ	じごなうどん やきおにぎり あぶら	牛乳 ぶたにく なると	にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな もやし ほうれんそう キャベツ	597	22.7
14	月	ごはん	MILK	にくどうふ あじフリッター 2コ こんさいサラダ	ごはん しらたき あぶら さとう ごま マヨネーズ	牛乳 ぶたにく とうふ あじ さつまあげ	たまねぎ にんじん ながねぐ ごぼう れんこん	751	26.7
15	火	ごはん ふりかけ	MILK	わかめスープ さけのマヨネーズやき だいこんとじゃこのサラダ	ごはん マヨネーズ さとう あぶら ごま	牛乳 ぶたにく わかめ チーズ さけ ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ こまつな パセリ きゅうり ながねぎ だいこん	627	26.7
16	水	子どもパン スライスチーズ	MILK	マカロニスープ ハンバーグケチャップソース キャベツサラダ	子どもパン じゃがいも マカロニ さとう あぶら	牛乳 ベーコン ハンバーグ チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ	634	26.7
17	木	ごはん	MILK	チキンカレー かいそうサラダ ヨーグルト	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま	牛乳 ぶたにく かいそう ツナ ヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり グリーンピース	723	24.8
18	金	ふかがわめし	MILK	しろみざかなフライ パックソース こまつなあえ プリン	ふかがわめし さとう あぶら ごまあぶら プリン	牛乳 あさり あぶらあげ ほき わかめ	ごぼう にんじん コーン こまつな キャベツ	712	23.1
21	月	敬老の日							
22	火	振替休日							
23	水	ソフトフランスパン マーガリン	MILK	ペンネミートソース やきフランク グリーンサラダ	ソフトフランスパン マーガリン マカロニ あぶら さとう	コーヒー牛乳 ぶたひきにく フランク	にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ ピーマン きゅうり	686	24.7
24	木	ごはん	MILK	すきやきふうに あつやきたまご おかかマヨネーズあえ	ごはん しらたき じゃがいも マヨネーズ	牛乳 あつやきたまご ぶたにく とうふ ツナ かつおぶし	にんじん ながねぎ こまつな キャベツ ほうれんそう	686	26.3
25	金	ホットちゅうか	MILK	しおラーメンつけじる はるまきき こまつなのナムル	ホットちゅうか あぶら ごまあぶら さとう こむぎこ(はるまきのかわ)	牛乳 ぶたにく はるまきのぐ	にんじん たまねぎ もやし キャベツ メンマ こまつな コーン きゅうり	604	21.4
28	月	ごはん	MILK	しげただじる モウカたつたあげ わかめとツナのあえもの	ごはん さとう さといも こんにゃく ごま あぶら しらたまもち ごまあぶら	牛乳 とりにく モウカざめ ツナ わかめ	にんじん ごぼう だいこん キャベツ きゅうり	695	23.5
29	火	ごもくごはん	MILK	チキンちぎりあげ 2コ わふうサラダ りんご	ごもくごはん あぶら さとう ドレッシング	牛乳 ツナ あぶらあげ とりにく たけのこ チキンちぎりあげ わかめ	にんじん しいたけ ごぼう だいこん きゅうり えだまめ りんご	639	23.3
30	水	ツイストパン	MILK	クリームシチュー パリツォーネ コールスローサラダ わなしゼリー	ツイストパン じゃがいも あぶら さとう わなしゼリー こむぎこ(パリツォーネのかわ)	牛乳 とりにく パリツォーネのぐ	にんじん たまねぎ きゅうり コーン キャベツ	778	25.9



☆ マヨネーズは、たまご不使用のものを使っています。

※ 献立は、材料やその他の都合で変更する場合がありますのでご了承ください。



今月は体育祭があります。まだまだ暑い日が続きますので、熱中症に注意して下さい。栄養・休養をきちんととり、体育祭当日にはベストの体調で元気に種目に取り組みましょう。

毎年9月1日は『防災の日』です。避難経路や避難場所の確認をしたり、備蓄食の期限確認をし食品の入れ替えをしておきましょう。日頃からの心がけが大事です。

