



日(曜)	献立	おもに体をつくる		おもに体の調子をどとのえる		おもにエネルギーのもとになる		栄養価
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群(無機質) 牛乳・小魚・海 藻	3群(カロテン) 緑黄色野菜	4群(ビタミンC) その他の野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類・いも類・砂 糖	6群(脂質) 油脂	
27日(火)	ごはん					米		エネルギー 704 kcal
	ほたてとチンゲン菜のスープ	ほたて		チンゲンサイ にんじん	もやし たけのこ きくらげ ねぎ			たんぱく質 27.4 g
	魚と大豆のチリノース煮	たら だいす		青ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	砂糖 でん粉	揚げ油 油 ごま油	脂質 17.9 g
	牛乳		牛乳					
28日(水)	麦ごはん					米 麦		エネルギー 866 kcal
	秋野菜のドライカレー	豚肉 だいす		にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが なす ぶなしめじ グリンピース	じゃがいも	油 カレールウ	たんぱく質 33.5 g
	コーンサラダ			赤ピーマン	キャベツ きゅうり コーン		油	脂質 26.9 g
	枝豆				えだまめ			
	牛乳		牛乳					
29日(木)	ごはん					米		エネルギー 829 kcal
	もずくのかきたま汁	豆腐 卵	おきなわもずく		ねぎ ぶなしめじ	でん粉		たんぱく質 35.3 g
	ししゃもフライ		ししゃも			パン粉 小麦粉	揚げ油	脂質 28.2 g
	ごま入り野菜のきんぴら	竹輪		にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう	じゃがいも こんにゃく 砂糖	ごま 油	
30日(金)	ごはん					米		エネルギー 766 kcal
	つみれ汁	いわし たら 豆腐		にんじん こまつな	ごぼう ねぎ だいこん	砂糖 でん粉		たんぱく質 31.2 g
	夏野菜と車麩の揚げ煮	鶏肉		かぼちゃ	なす えだまめ	でん粉 くるま麩 砂糖	揚げ油	脂質 22.4 g
	牛乳		牛乳					
2日(月)	アーモンドそばろごはん	鶏肉			しょうが グリンピース	米 砂糖	アーモンド	エネルギー 761 kcal
	沢煮わん	豚肉		にんじん さやえんどう	えのきたけ ごぼう たけのこ	はるさめ		たんぱく質 31.4 g
	厚焼き卵	卵				砂糖 でん粉	油	脂質 25.4 g
	きゅうりのゆかり漬け			しそ	きゅうり			
	牛乳		牛乳					
3日(火)	ごはん					米		エネルギー 827 kcal
	秋なすのみそ汁	生揚げ みそ			なす たまねぎ			たんぱく質 31.9 g
	さばのみそ煮	さば みそ			しょうが	砂糖		脂質 33.2 g
	アーモンドあえ			こまつな にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド	
4日(水)	ごはん					米		エネルギー 767 kcal
	肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも しらたき 砂糖	油	たんぱく質 28.1 g
	ごま入りじゃこ昆布		昆布 ちりめんじゃこ			砂糖	ごま	脂質 15.8 g
	風味漬け			にんじん	キャベツ きゅうり しょうが			
5日(木)	前期期末テスト1日目							
	ごはん					米		エネルギー 777 kcal
	親子煮	鶏肉 卵		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ たけのこ	じゃがいも くるま麩 砂糖		たんぱく質 34.8 g
	鉄火みそ	だいす みそ		にんじん	ごぼう	砂糖	揚げ油 油	脂質 20.8 g
6日(金)	ごま入りたくあんあえ				きゅうり キャベツ たくあん		ごま	
	牛乳		牛乳					
	ごはん					米		エネルギー 811 kcal
	豆腐の中華煮	うすら卵 豆腐 豚肉		にんじん チンゲンサイ	ねぎ はくさい しいたけ メンマ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	油 ごま油 ラー油	たんぱく質 39.8 g
9日(月)	えびのから揚げ		えび			でん粉	揚げ油	脂質 29.2 g
	もやしのサラダ			にんじん	もやし コーン きゅうり		油 ごま油	
	牛乳		牛乳					
10日(火)	ごはん					米		エネルギー 743 kcal
	さつま汁	木綿豆腐 鶏肉 みそ		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん	さつまいも こんにゃく		たんぱく質 35.6 g
	ますの塩麹焼き	ます						脂質 17.7 g
	切り昆布の煮つけ	さつま揚げ 打ち豆 昆布		にんじん	れんこん	砂糖	油	
牛乳		牛乳						

11日 (水)	マーボー丼	豆腐 豚肉 大豆 みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ	米 砂糖 でん粉	油 ごま油	エネルギー 776 kcal	
	ごま入り切り干し大根のナムル			にんじん	切り干しだいこん きゅうり	砂糖	ごま油 ごま	たんぱく質 32.1 g	
	冷凍パイナップル				パイナップル			脂質 24.0 g	
	牛乳		牛乳						
12日 (木)	レーズンパン		脱脂粉乳		レーズン	小麦粉 砂糖	ショートニング	エネルギー 751 kcal	
	鶏肉のクリームシチュー	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	ぶなしめじ たまねぎ	じゃがいも	ホワイトルウ バター	たんぱく質 35.3 g	
	枝豆サラダ			赤ピーマン	えだまめ キャベツ きゅうり		油	脂質 30.5 g	
	のむヨーグルト		脱脂粉乳			砂糖			
13日 (金)	ごはん					米		エネルギー 845 kcal	
	団子汁		鶏肉	昆布	にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ	白玉餅 こんにゃく	たんぱく質 28.8 g	
	さんまのかば焼き	さんま					砂糖 でん粉	脂質 27.1 g	
	塩もみ 牛乳			にんじん	キャベツ きゅうり		揚げ油		
17日 (火)	 体育祭代体								
18日 (水)	給食なし								
19日 (木)	ゆで中華					小麦粉		エネルギー 763 kcal	
	坦々スープ	豚肉 みそ		チンゲンサイ にんじん	にんにく しょうが しいたけ たけのこ ねぎ もやし	でん粉	ごま油 ごま	たんぱく質 35.0 g	
	えびシューマイ	えび たら ホタテエキス		たまねぎ		パン粉 でん粉 砂糖 水あめ 小麦粉	油	脂質 22.3 g	
	ごま入りわかめサラダ 牛乳		わかめ		キャベツ きゅうり		ごま 油		
20日 (金)	ごま入り枝豆ごはん				えだまめ	米	ごま	エネルギー 736 kcal	
	もずくのみど汁	豆腐 みそ	おきなわもずく	こまつな	ねぎ えのきだけ			たんぱく質 28.1 g	
	じゃが芋のきんぴら	豚肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	じゃがいも こんにゃく	砂糖	揚げ油 油	脂質 20.8 g
	牛乳		牛乳						
24日 (火)	ごはん					米		エネルギー 780 kcal	
	じゃがいものどほろ煮	豚肉		にんじん	たまねぎ たけのこ えだまめ	じゃがいも 砂糖 でん粉	油	たんぱく質 37.0 g	
	アーモンド入りちりめんじゃこの佃煮		ちりめんじゃこ			砂糖	アーモンド	脂質 18.7 g	
	かおりあえ 牛乳			にんじん	キャベツ きゅうり 青し そ				
25日 (水)	市新人大会のため給食なし								
26日 (木)	ごはん	西区産コシヒカ				米		エネルギー 816 kcal	
	のりの佃煮		のり			砂糖 水あめ でん粉		たんぱく質 31.6 g	
	あさり豆腐のスープ		あさり 豆腐	ほうれんそう	ねぎ もやし			脂質 26.3 g	
	メンチカツ アーモンド入りシャキシャキサラダ 牛乳	豚肉 豚しぼり		にんじん	たまねぎ きゅうり	パン粉 小麦粉 でん粉	揚げ油	食塩相当量 3.0 g	
27日 (金)	ごはん					米		エネルギー 834 kcal	
	きのこ汁	生揚げ みそ		こまつな	ぶなしめじ えのきだけ ねぎ	じゃがいも		たんぱく質 36.3 g	
	大豆と鶏肉のごまからめ	だいず 鶏肉			しょうが	でん粉 砂糖	揚げ油 ごま	脂質 27.9 g	
	中華きゅうり 乾燥小魚 牛乳		かたくちいわし	にんじん	きゅうり	砂糖	ごま油		
30日 (月)	素ごはん					米 麦		エネルギー 848 kcal	
	ポークカレー	豚肉 レンズ豆		にんじん	たまねぎ ぶなしめじ にんにく	じゃがいも	カレールウ 油	たんぱく質 24.4 g	
	フルーツカクテル	豆乳	寒天	カクテルゼリー (もも、りんご、ぶどう)	みかん パイン 黄桃	砂糖		脂質 17.7 g	
	福神漬け 牛乳			にんじん なす しそ	だいこん れんこん しょうが	砂糖			

※天候不良や、食材の流通状況、感染性胃腸炎の流行等により、やむをえず献立を変更することがあります。



夏休み明けは、8月27日(火)から給食開始です。夏休み中は給食がないため、牛乳を飲む機会が減り、カルシウムが不足しがちです。ぜひおうちでも食事や間食などで牛乳や乳製品を摂取するようにしましょう。

