

日曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	
	主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの			体の調子を整えるもの
<b>8月27日から給食が再開します</b>								
27	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	なつやさいカレー えだまめナッツサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ あぶら じゃがいも アーモンド	にんにく しょうが たまねぎ かぼちゃ なす コーン ピーマン トマト りんご えだまめ キャベツ きゅうり にんじん	677	19.8
28	金	ごはん ぎゅうにゅう	さばのねぎみそやき オイスターソースいため かきたまスープ	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく とうふ あぶらあげ たまご	こめ さとう あぶら かたくりこ じゃがいも	ながねぎ キャベツ にんじん もやし えのきたけ	663	30.8
31	月	ごはん ぎゅうにゅう	ハンバーグのおろしソースがけ たくあんサラダ ちくわのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ちくわ みそ だいず	こめ パンこ かたくりこ さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ きゅうり キャベツ たくあん しめじ こまつな	621	23.1
<b>9月</b>								
1	火	ごはん ぎゅうにゅう	にくやさしいため かぼちゃサラダ ごじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ わかめ だいず	こめ あぶら さとう かたくりこ ノンエッグ マヨネーズ じゃがいも	にんにく たまねぎ もやし えだまめ かぼちゃ きゅうり コーン にんじん ほうれんそう ながねぎ	677	28.9
2	水	こめこパン ぎゅうにゅう	りんごジャム オムレツのワインソースがけ のりこんぶサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう たまご こんぶ ぶたにく	こめこパン りんごジャム かたくりこ あぶら じゃがいも しろいんげん まめ マカロニ	りんご にんじん もやし ほうれんそう にんにく たまねぎ セロリー トマト さやいんげん パセリ	588	26.7
3	木	ごはん ぎゅうにゅう	ホキのレモンソース コーンおひたし かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう ホキ とうふ あぶらあげ わかめ みそ だいず	こめ あぶら さとう	レモン キャベツ コーン ほうれんそう たまねぎ かぼちゃ こまつな	626	26.8
4	金	ごはん ぎゅうにゅう	セルフのマーボーなすどん ローストポテト はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とうふ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも はるさめ	にんにく しょうが なす たまねぎ たけのこ にら にんじん メンマ もやし こまつな ながねぎ	625	23.3
7	月	ごはん ぎゅうにゅう	えびカツ アーモンドあえ きりぼしだいこんのごまみそしる	ぎゅうにゅう えび あぶらあげ わかめ みそ だいず	こめ あぶら パンこ アーモンド さとう じゃがいも すりごま ねりごま	たまねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん きりぼしだいこん こまつな	726	22.9
8	火	ソフトめん ぎゅうにゅう	ビーンズミートソース のりしょうゆフレンチ レモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず のり	ソフトめん あぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト えだまめ パセリ ほうれんそう もやし キャベツ	693	31.4
9	水	ごはん ぎゅうにゅう	ささかまのカレーマヨやき くきわかめのきんぴら あつあげいりにくじゃが	ぎゅうにゅう ささかまぼこ くきわかめ ぶたにく あつあげ	こめ ノンエッグ マヨネーズ あぶら さとう じゃがいも	にんじん つきこんにやく さやいんげん たまねぎ えだまめ	693	28.9
10	木	ごはん ぎゅうにゅう	コーンしゅうまい チャプチェ どさんこスープ	ぎゅうにゅう たら ぶたにく とうふ わかめ みそ	こめ かたくりこ さとう ごまあぶら はるさめ じゃがいも	コーン たまねぎ にんにく しょうが にんじん にら キャベツ ながねぎ もやし メンマ	602	22.4
11	金	ごはん ぎゅうにゅう	しろみざかなのねぎてりやき わかめのすのもの キムチとんじる	ぎゅうにゅう メルルーサ わかめ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ だいず	こめ さとう じゃがいも	しょうが ながねぎ もやし にんじん こまつな きりぼしだいこん キムチ	600	29.0
14	月	ごはん ぎゅうにゅう	タンドリーサーモン やさしいソテー もずくスープ	ぎゅうにゅう さけ ベーコン とうふ もずく いとかまぼこ	こめ あぶら じゃがいも	にんにく しょうが キャベツ コーン ほうれんそう にんじん ながねぎ	600	28.4
15	火	ゆでちゅうかめん ぎゅうにゅう	うずらிரいやさいラーメン やきぎょうざ アーモンドナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご わかめ	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら アーモンド	しょうが にんにく にんじん もやし コーン ほうれんそう ながねぎ キャベツ にら きゅうり	679	29.8
16	水	ごはん ぎゅうにゅう	あじのフライ コールスローサラダ ごもくみそスープ	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく とうふ みそ だいず	こめ パンこ あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ しめじ にら	645	24.5
17	木	ごはん ぎゅうにゅう	かいそうふりかけ ちぐさやき コーンのマヨネーズあえ さわにわん	かいそうふりかけ ぎゅうにゅう たまご ぶたにく いとかまぼこ	こめ さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ	にんじん ながねぎ ほうれんそう キャベツ コーン きりぼしだいこん しらたき えのきたけ さやえんどう	603	23.2
18	金	ごはん ぎゅうにゅう	【しょくいくのひ：ふるさとこんだて& こまごはやさしいごはん】 めぎすのフライ ごもくきんぴら うちまめのみそしる	ぎゅうにゅう めぎす さつまあげ とうふ あぶらあげ うちまめ みそ だいず	こめ あぶら さとう いりごま じゃがいも	ごぼう にんじん つきこんにやく さやいんげん たまねぎ しめじ	648	25.6
23	水	ごはん ぎゅうにゅう	【あきをまんきつごはん】 さんまのしょうがに いそかあえ きのこのみそしる	ぎゅうにゅう さんま とうふ みそ だいず	こめ じゃがいも	にんじん もやし ほうれんそう しめじ はくさい なめこ ながねぎ	602	22.2
24	木	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくとあつあげのみそいため スタミナこんぶあえ さつまいのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ こんぶ さつまあげ だいず	こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら さつまいも	しょうが たけのこ チンゲンサイ ほうれんそう きゅうり にんじん にんにく たまねぎ だいこん ながねぎ	619	25.1
25	金	ごはん ぎゅうにゅう	セルフのぶたキムチどん あおりのコーンポテト にくワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおりの とうふ	こめ あぶら かたくりこ じゃがいも ぶたにく ワンタン はるさめ ごまあぶら	にんにく しょうが もやし キムチ えだまめ むぎみ コーン にんじん ながねぎ	628	26.1
28	月	むぎごはん ぎゅうにゅう	ハヤシライス キャベツとアーモンドのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ あぶら じゃがいも ハヤシルウ アーモンド	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ セロリー えだまめ トマト キャベツ きゅうり コーン	681	22.2
29	火	ごはん ぎゅうにゅう	さつまいもとこざかなと だいずのあげに うめあえ とうふとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう だいず かたくちいわし とうふ あぶらあげ わかめ みそ だいず	こめ さつまいも かたくりこ あぶら さとう	ほうれんそう もやし きゅうり うめ キャベツ ながねぎ	668	24.8
30	水	コッペパン ぎゅうにゅう	セルフのホットドッグ (ケチャップ ポイルウインナー) コーンとわかめのサラダ ポトフ ヨーグルト	ぎゅうにゅう わかめ ウインナー にくだんご ヨーグルト	コッペパン あぶら じゃがいも しろいんげん まめ ヨーグルト さとう	キャベツ コーン にんじん たまねぎ はくさい だいこん さやいんげん	629	26.4