

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1杯分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
31 火	だいずいり ドライカレー	○	じゃこサラダ サイダーゼリー	牛乳 ぶたにく ちりめんじゃこ だいず	米 麦 きよか米 ごま油 ごま さとう 油	マッシュルーム きゃべつ セロリ こまつな きゅうり にんじん にんにく たまねぎ しょうが レーズン みかん もも	646 kcal 24.5 g 18.2 g 2.0 g
1 水	むぎごはん	○	さけのかおりやき いもだんごじる やさしいごまだれあえ	牛乳 さけ とりにく わかめ	米 麦 きよか米 じゃがいも オレンジマーレード でんぶん 油 ごま さとう	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ こまつな きゃべつ	622 kcal 29.6 g 14.7 g 1.9 g
2 木	ひやしきつねうどん	○	さつまいものフラワーチップ れいとうみかん	牛乳 たまご あぶらあげ のり	れいとううどん さとう 油 さつまいも はちみつ	きゅうり もやし にんじん れいとうみかん	776 kcal 27.2 g 21.9 g 2.8 g
3 金	こうやどうふのそぼろごはん ～国内産献立～	○	とまといりみそしる ぎゅうにゅうくずもち	牛乳 とりにく こうやどうふ わかめ とうふ みそ ちょうりよう牛乳 きなこ	米 麦 きよか米 油 さとう でんぶん くらざとう	にんじん ほししいたけ ながねぎ キャベツ こまつな トマト	572 kcal 24.4 g 19.0 g 2.2 g
6 月	むぎごはん ～山口県の料理～	○	チキチキごぼう ぶわたまスープ れんこんとやさしいサラダ	牛乳 とりにく かまぼこ ひじき たまご	米 麦 きよか米 でんぶん 油 さとう はるさめ	ごぼう にんじん ほうれんそう れんこん きゃべつ こまつな コーン	635 kcal 24.3 g 18.6 g 2.2 g
7 火	しめじ・だいずいり スパゲティミートソース	○	じゃこごまサラダ びっくりめだまやき	牛乳 ぶたにく チーズ だいず ちりめんじゃこ ゼラチン こなかんでん ちょうりよう牛乳	スパゲティ 油 ごま さとう	にんにく しょうが セロリー にんじん たまねぎ こまつな とまと しめじ きゃべつ きゅうり おうとう	655 kcal 26.2 g 18.4 g 2.3 g
8 水	むぎごはん ～国産献立日～	○	さんましおやき・おろしつき ごじる ほうれんそうのいそあえ	牛乳 さんま ぶたにく とうふ みそ だいず のり	米 麦 きよか米 さとう じゃがいも	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな コーン ほうれんそう	688 kcal 30.0 g 27.0 g 2.6 g
9 木	きのこごはん ～重陽の節句～	○	きつぷし けんちんじる わかめときゅうりのすのもの	牛乳 あぶらあげ ぶたにく たまご こうふ わかめ	米 麦 きよか米 油 さとう でんぶん ごま油 こんにやく じゃがいも	にんじん しいたけ えのきたけ しめじ たまねぎ しょうが にんにく だいこん ながねぎ こまつな きゅうり コーン ごぼう	623 kcal 22.4 g 18.2 g 2.5 g
10 金	わふうビビンバ	○	ちんげんさいときのこのスープ くだもの	牛乳 ぶたにく みそ とりにく	米 麦 きよか米 油 さとう ごま油 しらたき ごま でんぶん	しょうが にんにく ごぼう しめじ きりぼしだいこん ぶどう だいずもやし ちんげんさい ちんげんさい えのきたけ にんじん	558 kcal 20.8 g 15.8 g 2.8 g
13 月	むぎごはん ～愛媛県郷土料理～	○	しろみさかなのだまねぎソース おけんちゃ ひじきのサラダ	牛乳 まだい たら(すり身) あぶらあげ かまぼこ とうふ ひじき	米 麦 きよか米 こむぎこ でんぶん 油 さとう こんにやく	たまねぎ にんじん だいこん ほししいたけ ながねぎ みつば コーン きゃべつ	648 kcal 26.2 g 23.1 g 2.1 g
14 火	ビスキュイトースト	○	まめいりみミネストローネ ごまドレサラダ	牛乳 ちょうりよう牛乳 たまご ぶたにく あかいんげんまめ こなチーズ	しょくぱん バター さとう こむぎこ 油 じゃがいも マカロニ ごま	セロリー にんじん たまねぎ きゃべつ トマト きゅうり グリーンピース コーン	655 kcal 23.2 g 22.9 g 2.6 g
15 水	むぎごはん	○	おやこやき しょうないのいもに かりかりあぶらあげのサラダ	牛乳 とりにく たまご ぶたにく なまあげ みそ あぶらあげ	米 麦 きよか米 油 さとう でんぶん さといも ごま油	にんじん たまねぎ ほししいたけ ほししいたけ さやえんどう しめじ きゅうり キャベツ	662 kcal 27.7 g 22.9 g 2.3 g
16 木	キムチチャーハン ～佐藤里美先生リクエスト～	○	しそいりぼうぎょうざ ちゅうかふうコーンスープ	☆牛乳 ぶたにく ハム たまご	米 麦 きよか米 油 ごま ぎょうざのかわ ごま油 でんぶん	にんじん キムチ ピーマン きゃべつ とうろくにんにく しょうが しそのは コーン ながねぎ	684 kcal 26.6 g 20.7 g 2.6 g
17 金	むぎごはん	○	かつおのたつたあげ やさしいみそしる あいませ	牛乳 かつお とうふ みそ ちくわ	米 麦 きよか米 ごま油 でんぶん 油 じゃがいも こんにやく さとう	にんにく しょうが ごぼう にん じん たまねぎ しめじ こまつな だいこん さやいんげん	618 kcal 29.8 g 15.7 g 2.5 g
21 火	きりぼしごはん ～十五夜～ ♪お話し給食～	○	おつきみだんごじる ゆでやさしいドレッシングかけ	牛乳 ちりめんじゃこ あぶらあげ とうふ とりにく	米 麦 きよか米 油 しらたまご	きりぼしだいこん にんじん かほ ちゃ だいこん ながねぎ こまつ な キャベツ もやし コーン きゅうり	599 kcal 20.1 g 16.0 g 2.6 g
22 水	むぎごはん	○	さわらのこみやき よしのじる とうにゅうくろみつプリン	牛乳 さわら あぶらあげ かまぼこ とりにく きなこ ゼラチン	米 麦 きよか米 さとう ごま ごま油 こんにやく とう でんぶん くらざとう	しょうが ながねぎ にんにく にんじん だいこん みつば	663 kcal 35.2 g 19.8 g 1.9 g
24 金	たかなチャーハン ～福岡県郷土料理～	○	とうふとちんげんさいのスープ ぎすけに	牛乳 たまご とうふ だいず ちりめんじゃこ	米 麦 きよか米 油 さとう ラード でんぶん 油 ごま	たかなづけ たけのこ はくさい ちんげんさい えのきたけ ながねぎ	537 kcal 20.6 g 19.5 g 2.7 g
27 月	とりわかめうどん ～お彼岸献立～	○	おはぎ やさしいいそあえ	牛乳 とりにく かまぼこ あぶらあげ わかめ あずき のり	れいとううどん もち米 みずあめ さとう	えのきたけ はくさい ながねぎ もやし ほうれんそう にんじん	543 kcal 21.1 g 12.8 g 1.9 g
28 火	インディアンドッグ	○	えのきいりやさしいスープ くだもの	牛乳 ぶたにく だいず チーズ	コッペパン こむぎこ マカロニ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ きゃべつ えのきたけ なし こまつな	578 kcal 25.7 g 19.5 g 2.2 g
29 水	あさりごはん	○	やさしいやち さつまじる なんでもせんぎりサラダ	牛乳 あさり ぶたにく ししゃも とりにく とうふ みそ ひじき	米 麦 きよか米 油 さとう ごま こんにやく さつまいも	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん ながねぎ キャベツ きゅうり	627 kcal 21.6 g 17.7 g 2.9 g
30 木	むぎごはん	○	にくじゃがコロッケ きのこさわかんにわん もやしのうめじょうゆあえ	牛乳 ぶたにく たまご あぶらあげ	米 麦 きよか米 油 じゃがいも しらたき さとう マッシュポテト こむぎこ ばんこ でんぶん こんにやく	たまねぎ にんじん ごぼう えのきたけ しめじ なめこ ほししいたけ だいこん ながねぎ もやし うめほし さやいんげん	671 kcal 22.5 g 21.3 g 2.3 g

★給食回数8月1回・9月20回★献立は仕入れの都合で変更になることがあります。ご了承ください。★国産献立日は3日、8日です。

