



学校給食予定献立表

月			火			水			木			金		
献立名	材料名		献立名	材料名		献立名	材料名		献立名	材料名		献立名	材料名	

塩分・脂質の平均栄養

	1杯*~Kcal	塩分g	脂質g
低学年	638	2.5	20.2
中学年	673	2.6	20.9
高学年	707	2.8	21.5
中学生	786	3.0	23.1

- 牛乳は毎日つきます。
 - 食器は定数どおり入れ、上向きにしてコンテナに入れてください。
 - お玉、トング、ごはんへらは食具専用かごの中に入れてください。
 - スプーンはメニューに合わせてつきます。同じ方向に入れて止め、スプーン専用かごに入れてください。
 - はしは毎日持参してください。
 - 都合により献立の一部が変更される場合があります。
- ※材料上段数字は、上がエネルギー (Kcal)、下がたんぱく質です。
※お魚には骨が付いている場合もあります。ささらないよう取り除くなど注意して食べましょう。

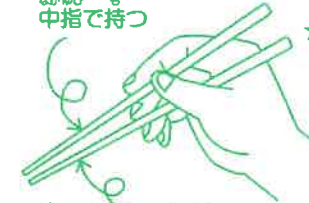
8月分の給食費の口座振替日は、8月31日(金)になります。

※残高不足にご注意下さい。

知っていますか？ 食事のルール・マナー

食事を楽しい雰囲気でおいしく食べるために、ルールやマナーを守りましょう。

★上のはしは、親指・人差し指・中指で持つ



★下のはしは、親指の付け根と薬指で支える。

★上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ。

★ご飯や汁物のお碗、小さな器は手に持って食べます。



<p>20 ごはん</p> <p>豚肉と野菜の味噌煮</p> <p>さばの生姜煮</p> <p>春雨と海藻のサラダ</p>	<p>(低)667 (中)714 (高)756 (中学)810</p> <p>低32.0 中33.3 高34.6 中学36.2</p> <p>豚肉、大根、人参、野菜つまみ揚げ(原材料の一部に大豆を含む)、生姜、たけのこ、さやいんげん、三温糖、ごま油、みりん、清酒、みそ、しょうゆ</p> <p>さば、水あめ、生姜、調味料(しょうゆ、発酵調味料、砂糖、着色料、増粘剤、アミノ酸等)</p> <p>春雨、きゅうり、海藻ミックス(ひじき、わかめ、ぶどう糖、昆布)、ささみ水煮(ささみ、食塩、重曹)、棒棒鶏ドレッシング(原材料の一部に大豆、ごま、小麦、鶏肉、豚肉ゼラチンを含む)</p>	<p>21 ごはん</p> <p>沢煮 椀</p> <p>野菜たっぷり グリーンカツ</p> <p>ほうれん草と もやしの和え物</p>	<p>(低)571 (中)626 (高)679 (中学)732</p> <p>低18.9 中20.4 高21.8 中学23.0</p> <p>にんじん、えのきたけ、大根、刻み揚げ豚肉、たけのこ、板こんにやく、しょうゆ、かつおだし、清酒、みりん、食塩</p> <p>キャベツ、鶏肉、枝豆、パン粉、ブロッコリー、さやいんげん、ほうれん草、砂糖、しょうゆ、調味料、海藻ミネラル、小麦粉、食塩、パン酵母水、加工でん粉、デキストリン、植物油、大豆粉</p> <p>ほうれん草、もやし、にんじん、ごま油、しょうゆ、焼き竹輪(原材料の一部にえび、かに、小麦、大豆、豚肉を含む)</p>	<p>22 茹でうどん</p> <p>カレーうどん</p> <p>竹輪磯部揚げ 2コ</p> <p>(中)にんじん 蒸しケーキ</p>	<p>(低)584 (中)598 (高)616 (中学)790</p> <p>低23.8 中24.8 高25.8 中学31.0</p> <p>豚肉、人参、玉葱、なるとスライス(原材料の一部に小麦を含む)、長ねぎ、うずらの卵、カレールウ、カレーだし(原材料の一部に小麦粉、乳を含む)、みりん、清酒、しょうゆ</p> <p>竹輪、小麦粉、揚げ油、あおさ粉、食塩、コーンフラワー、香辛料、加工でん粉、調味料(アミノ酸等)、ベーキングパウダー、トレハロース、香料、水</p> <p>小麦粉、鶏卵、糖類、植物油、人参、食塩、乳化剤、貝カルシウム、ベーキングパウダー、着色料(パプリカ色素)</p>	<p>23 コッペパン</p> <p>コーンポタージュ</p> <p>ハーブチキン</p> <p>スパゲッティ ツナサラダ</p>	<p>(低)675 (中)696 (高)713 (中学)823</p> <p>低29.3 中30.0 高30.4 中学34.1</p> <p>玉葱、人参、ベーコン(豚肉、卵たん白、大豆たん白)、コーン、コーンクリーム、バター、生クリーム、チーズ、脱脂粉乳、コーンクリームスープ(原材料の一部に小麦、乳、牛肉を含む)、コンソメ(原材料の一部に乳、小麦、鶏肉、大豆を含む)、こしょう、牛乳、食塩</p> <p>鶏肉、砂糖、液体塩こうじ、食塩、植物油、香辛料、たん白加水分解物、加工でん粉、重曹</p> <p>ミニスパゲッティ、キャベツ、玉葱、きゅうり、まぐろ水煮(まぐろ、食塩、水)、ノンエッグマヨネーズ、食塩、こしょう、上白糖</p>	<p>24 ごはん</p> <p>ごま味噌汁</p> <p>さんま梅かつお煮</p> <p>切り干し大根 炒め煮</p>	<p>(低)662 (中)709 (高)755 (中学)811</p> <p>低29.2 中30.8 高32.4 中学34.9</p> <p>豚肉、玉葱、人参、長ねぎ、豆腐、白ごま、練りごま、かつおだし、みそ</p> <p>さんま、砂糖、みりん、しょうゆ、梅肉、米でん粉、水あめ、レモン果汁、かつお節、香辛料、水</p> <p>切り干し大根、人参、刻み揚げ、しらたき、ひじき、豚肉、三温糖、清酒、しょうゆ、ごま油</p>	<p>27 ごはん</p> <p>かぼちゃ団子汁</p> <p>あじフライ</p> <p>小松菜のドレッシング和え</p>	<p>(低)595 (中)641 (高)683 (中学)739</p> <p>低19.6 中20.3 高21.1 中学22.3</p> <p>プチかぼちゃもち(かぼちゃ、じゃがいも、でん粉、砂糖、食塩、加工でん粉)、人参、大根、刻み揚げ、長ねぎ、なるとスライス(原材料の一部に小麦を含む)、みりん、しょうゆ、食塩、かつおだし</p> <p>あじ、パン粉、バター液(小麦粉、食塩、乳化剤、増粘多糖類、調味料(アミノ酸等)、水)、小麦粉</p> <p>小松菜、人参、もやし、中華ドレッシング(原材料の一部に小麦、大豆、りんご、ごま、鶏肉を含む)</p>	<p>28 ごはん</p> <p>中華スープ</p> <p>えびしゅうまい 2コ</p> <p>スタミナ野菜炒め</p>	<p>(低)665 (中)704 (高)742 (中学)785</p> <p>低25.5 中26.4 高27.3 中学28.6</p> <p>豚肉、人参、もやし、長ねぎ、わかめ、しょうゆラーメンスープ、しょうゆ、白ごま、食塩、こしょう</p> <p>玉葱、小麦粉、豚脂、魚肉すり身、つなぎ(小麦粉、でん粉、卵白)、えび、ばれいしょ、食塩、生姜、砂糖、えび、たん白加水分解物、香辛料、ぶどう糖、チキンエキスパウダー、大豆粉、ポークエキスパウダー、かにエキス、えびエキス、紅麹色素、水</p> <p>味付豚肉(豚肉、醤油、みりん、料理酒、りんご、砂糖、生姜、酢、にんにく、ごま、こしょう、洋からし)、青ピーマン、キャベツ、人参、生姜、焼き肉のたれ(原材料の一部にりんご、もも、小麦、大豆、ごま、豚肉を含む)、清酒、食塩、こしょう、しょうゆ</p>	<p>29 茹でラーメン</p> <p>味噌ラーメン</p> <p>野菜入りコロッケ</p> <p>野菜入りコロッケ</p> <p>はちみつレモンゼリー</p>	<p>(低)681 (中)690 (高)700 (中学)779</p> <p>低23.0 中23.8 高24.6 中学27.7</p> <p>ほうれん草、長ねぎ、もやし、なるとスライス(原材料の一部に小麦を含む)、豚ひき肉、味噌ラーメンスープ(原材料の一部に小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、ごまを含む)、コーン、白ごま、にんにく、清酒、こしょう、チタンスープ</p> <p>じゃがいも、にんじん、とうもろこし、グリーンピース、玉葱、乾燥マッシュポテト、マーガリン、パン粉、小麦粉、植物油、水、調味料、砂糖、食塩、香辛料、加工でん粉、アミノ酸、乳化剤、甘味料、着色料、香料</p> <p>水あめ、果糖ぶどう糖液糖、レモン果汁、はちみつ、ゲル化剤、香料、酸味料、クエン酸鉄ナトリウム、着色料(ビタミンB2)、水</p>	<p>30 スライスパン</p> <p>マカロニスープ</p> <p>ふっくら ジャンボ肉団子</p> <p>コーンとブロッコリーのサラダ</p> <p>ミルク (ココア味)</p>	<p>(低)648 (中)663 (高)676 (中学)750</p> <p>低22.5 中22.9 高23.3 中学25.6</p> <p>玉葱、人参、キャベツ、アルファベットマカロニ、ベーコン(豚肉、卵たん白、大豆たん白)、食塩、こしょう、コンソメ(原材料の一部に乳、小麦、鶏肉、大豆を含む)、アミノ酸、乳化剤</p> <p>鶏肉、豚肉、玉葱、豚脂、粒状植物性たん白、パン粉、粉末状植物性たん白、砂糖、しょうゆ、食塩、チキンエキス、加工デンプン、カラメル色素、調味料(アミノ酸等)、水</p> <p>ブロッコリー、コーン、青じそドレッシング(原材料の一部に小麦、大豆、りんご、豚肉を含む)</p> <p>果糖ぶどう糖液糖、砂糖、ココアパウダー、香料、植物レシチン、食塩、水</p>	<p>31 今日(8-3-1)は やさいの日!</p> <p>麦入りごはん</p> <p>夏野菜カレー (乳アレルギー対応)</p> <p>フルーツゼリー和え</p>	<p>(低)633 (中)691 (高)747 (中学)841</p> <p>低19.9 中21.3 高23.1 中学25.6</p> <p>豚肉、じゃがいも、玉葱、人参、なす、ズッキーニ、トマト、赤ピーマン、ウスターソース、にんにく、カレーウ、豆乳クリーム、フライドオニオン、赤ワイン、トマトピューレ、コンソメ(原材料の一部に乳、小麦、鶏肉、大豆を含む)、しょうゆ</p> <p>みかん缶、パイン缶、りんご缶、ゼリーマスカット(ぶどう糖液糖、砂糖、マスカット濃縮果汁、ゲル化剤、りんご濃縮果汁、クエン酸ナトリウム、香料、クエン酸鉄ナトリウム、ビタミンC)、カクテルゼリー(りんご果汁、ぶどう糖、水溶性食物繊維、寒天、ゲル化剤、もも果汁、砂糖、ワイン、豆乳、ピロリン酸第二鉄)</p>
--	---	---	---	--	---	--	--	---	--	--	--	---	---	---	---	--	--	--	--