

実施日	献立名	牛乳	食品名 (時折使用するアレルギーの強い食品にはアンダーラインをつけました。ご確認ください。)			一口メモ	栄養価		
			おもに体の組織を作る	おもにエネルギーになる	おもに体の調子を整える		たんぱく質	たんぱく質	
8/28 火	ジヤージヤー麺 わかめスープ ゆで枝豆	○	牛乳 豚肉 みそ 大豆 わかめ 鶏肉 豆腐	中華めん 油 砂糖 でんぶん ごま油 ごま	にんにく しょうが 長ねぎ 干し椎茸 たまねぎ にんじん きゅうり こまつな 枝豆 もやし	処暑(しよしよ)です。 (暑さが峠を越える時期) この時期は、バランスの良い食事と、早寝早起きの規則的な生活を心掛けましょう。 食事はビタミンB1が豊富な豚肉とねぎを一緒に摂ると疲れが和らぎます。	839	27.3	
8/29 水	カレーライス 野菜サラダ フルーツヨーグルトあえ	○	牛乳 豚肉 ヨーグルト わかめ	米 油 砂糖 はちみつ 砂糖 小麦粉 パター ごま油	にんにく しょうが たまねぎ セロリ にんじん トマト りんご キャベツ こまつな 黄桃缶		838	23.3	
8/30 木	スープ茶漬焼魚 鶏照り焼き 五目きんぴら 牛乳寒黒密きなこ	○	牛乳 魚 鶏肉 小魚 昆布 竹輪 寒天 きなこ 豆腐	米 塩麹 ごま 油 こんにやく じゃがいも 砂糖 ごま油 黒糖	にんじん だいこん こまつな ごぼう れんこん さやいんげん しょうが 万能ねぎ	807	37.1		
8/31 金	チャーハン えびワンタンスープ 春雨サラダ	○	牛乳 たまご 豚肉 ハム 鶏肉 えび	米 油 ごま油 春雨 砂糖 小麦粉 ごま ワンタンの皮 でんぶん	にんじん たまねぎ 長ねぎ ピーマン しょうが 椎茸 もやし キャベツ ほうれんそう きゅうり	805	29		
3 月	ホイコーロー丼 卵と野菜のスープ さつまチップ	○	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 たまご	米 油 じゃがいも 砂糖 でんぶん ごま さつまいも	にんにく しょうが 干し椎茸 筍 たまねぎ にんじん キャベツ パプリカ こまつな きくらげ	7日 菊の花入ります汁	840	27.1	
4 2年無 3年早	わかめごはん すまし汁 魚のねぎみそ焼き 野菜炒め	○	牛乳 わかめ 小魚 魚 ウィンナー みそ 豆腐 わかめ	米 ごま 砂糖 ごま油 でんぶん じゃがいも	しょうが 長ねぎ にんじん たまねぎ こまつな キャベツ ピーマン 干し椎茸	9月9日は重陽の節句です。 五節句の一つで、九という陽の数字(良い数)が二つ重なる縁起の良い日です。 この日に不老長寿を祈って菊酒を飲み、菊花の露で肌を拭いて健康・長寿を願いました。菊花茶は炎症を和らげたり、熱を下げたり、目の疲れを和らげる働きがあるそうです。	783	34.5	
5 2年無 P試食会	手作りツナマヨパン チリコンカン 不思議なゼリー	○	牛乳 ツナ ベーコン チーズ 豚肉 大豆 寒天 アガー(植物性ゼラチン)	小麦粉 砂糖 オリーブ油 マヨネーズ じゃがいも 油	たまねぎ コーン にんにく しょうが トマト 紫キャベツ レモン 枝豆 にんじん	844	31.2		
6 2年無	五目うどん 豆腐の真砂揚げ 野菜のおかかあえ	○	牛乳 豚肉 さつま揚げ 卵 なると 昆布 油揚げ 豆腐 鶏肉 ツナ えび 小魚 鰹節	うどん 砂糖 油 でんぶん	干し椎茸 にんじん たまねぎ しめじ 長ねぎ こまつな しょうが ほうれんそう キャベツ えのきだけ	803	39.1		
7 金	ごはん リューズのりたま 魚と肉の照焼 野菜の煮物 菊の花入ります汁	○	牛乳 大豆 鶏肉 魚 たまご 海苔 鰹節 豆腐 昆布	米 油 砂糖 でんぶん じゃがいも ごま	菊の花 干し椎茸 筍 しょうが こまつな にんじん しめじ さやいんげん 長ねぎ	770	33.0		
10 月	ごはん しばづけ 和風豆腐のグラタン じゃこサラダ えのき汁	○	牛乳 大豆 ベーコン 鶏肉 みそ チーズ 生クリーム 小魚 豆腐	米 油 パター 小麦粉 パン粉 ごま油 でんぶん じゃがいも ごま	しばづけ にんじん キャベツ えのきだけ こまつな 長ねぎ しょうが 万能ねぎ	13日は一汁三菜の日	883	33.9	
11 火	ジャンバラヤ コーンクリームスープ シーザーサラダ	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 いか えび 白いんげん豆 生クリーム 粉チーズ	米 パター 油 じゃがいも 砂糖 でんぶん	トマト にんにく セロリ たまねぎ ピーマン パプリカ コーン パセリ キャベツ きゅうり もやし	「一汁三菜の日」とは、 「一汁」はみそ汁等の汁物、 「三菜」は肉や魚等の動物性料理を1品、野菜や海藻や豆腐などの植物性料理を2品が基本です。	780	27.2	
2020年東京パラリンピックの開会式(8月25日)にちなんで、「世界の料理デー」として様々な国の料理を紹介します。 11日はアメリカ同時多発テロ(2001年)が起こった日です。アメリカの代表的な料理を提供します。									
12 水	冷やし中華 ポテトソテー くだもの	○	牛乳 豚肉 たまご ベーコン ウィナー 生クリーム ハム	中華麺 油 ごま油 じゃがいも パター ごま 砂糖	にんじん きゅうり 長ねぎ もやし しょうが たまねぎ さやいんげん コーン くだもの	17日は敬老の日	955	26.4	
13 木	ごはん ごま塩 かニ玉 野菜ソテー チンゲンサイと豆腐のスープ	○	牛乳 鶏肉 かまぼこ たまご 豚肉 小魚 豆腐	米 ごま 油 じゃがいも でんぶん 砂糖 ごま油	干し椎茸 たまねぎ にんじん 長ねぎ ピーマン パプリカ 筍 キャベツ きくらげ チンゲンサイ	「多年にわたり、社会につくしてきた老人を労り、長寿を祝う」日です。長寿の方々より食生活の秘訣を学びましょう。	779	31.7	
14 金	ごはん 高菜じゃこ いかのピリ辛 筑前煮 あおさ汁	○	牛乳 小魚 油揚げ 昆布 鶏肉 いか 豆腐 高野豆腐 みそ あおさ	米 油 砂糖 でんぶん ごま ごま油 じゃがいも	しょうが にんじん さやいんげん 干し椎茸 長ねぎ 筍 ごぼう こまつな 高菜 たまねぎ	789	37.0		
18 火	スパゲティナポリタン イタリアンスープ 鉄骨サラダ	○	牛乳 セラチン ベーコン 鶏肉 ハム 粉チーズ ひじき 小魚 大豆 豚肉	スパゲティ 油 砂糖 バター じゃがいも オリーブ油 でんぶん ごま油	にんにく セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ トマト ピーマン パプリカ しょうが キャベツ	21日 お月見団子 (24日十五夜)	775	33.1	
19 水	シシジュース ゴーヤチャンプル みそ汁 ヨーグルトパインソース	○	牛乳 豚肉 昆布 ツナ 豆腐 ベーコン たまご みそ ヨーグルト	米 油 砂糖 麩 じゃがいも ごま油 コーンスターチ	にんじん さやいんげん もやし たまねぎ パプリカ ゴーヤ 長ねぎ こまつな パイン	十五夜という風習は中国の唐の時代に行われ、日本に伝わってきました。平安時代には美しい月を愛でる文化が広まりました。 お供えなどの風習は、農耕民族によって収穫への感謝と豊作を祈るお祭りとして広まりました。	825	29.3	
19日は食育の日 沖縄料理 裏面をご覧ください。									
20 木	フィッシュバーガー ミネストローネスープ くだもの	○	牛乳 魚 たまご ベーコン 豚肉 白いんげん豆	パン 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも	キャベツ にんじん にんにく セロリ たまねぎ トマト さやいんげん くだもの	826	37.2		
21 金	マーボー豆腐丼 冬瓜とコーンのスープ お月見団子(きなこ、ごま)	○	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐 ベーコン きなこ	米 油 砂糖 でんぶん ごま油 白玉粉 ごま	にんにく しょうが 長ねぎ コーン たまねぎ 干し椎茸 いら とうがん にんじん パセリ	834	31.6		
25 火	ドライカレー 野菜のごまドレッシング くだもの	○	牛乳 大豆 ベーコン 豚肉 たまご	米 油 パター 砂糖 じゃがいも ごま油 ごま	たまねぎ にんじん だいこん トマト キャベツ きゅうり パプリカ にんにく くだもの	30日くるみの日(28日実施)	873	28.7	
26 水	キムタクごはん またぎ汁 さいころサラダ	○	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	米 油 でんぶん 砂糖 ごま油 じゃがいも マヨネーズ さつまいも	たまねぎ 長ねぎ キムチ なめこ たくあん きくらげ しょうが 椎茸 にんじん まいたけ さやいんげん	くるみは、「く(9)るみ(3)はまるい(0)」の語呂合せ。くるみを使った五平餅風芋餅を作ります。 くるみは、紀元前7000年頃から、人々の貴重な栄養源として最古の木の実とされています。体内の老化を防ぐ働きがあります。	768	25.9	
2020年東京オリンピックの開会式(7月24日)にちなんで、毎月「おもてなし和食デー」を行っています。 今日は26日「キムタクごはん」です。長野県の塩尻市の給食です。「子供達にもっと漬物を食べて欲しい」と思い、豚キムチに漬物を入れたメニューを考えました。									
27 木	きつねうどん 小魚のマリネ くだもの	○	牛乳 油揚げ 鶏肉 昆布 小魚	うどん 砂糖 ごま ごま油 小麦粉 でんぶん	干し椎茸 にんじん たまねぎ こまつな しめじ 長ねぎ きゅうり くだもの	848	40.3		
28 金	ごはん 八宝菜 もやしスープ 五平餅風芋餅	○	牛乳 豚肉 いか えび うずら卵 わかめ みそ	米 砂糖 油 くるみ ごま油 じゃがいも ごま でんぶん	しょうが もやし 干し椎茸 筍 たまねぎ にんじん 長ねぎ はくさい チンゲンサイ こまつな	8月9日分 1日あたりの平均	821	31.9	
◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数を減らすことがあります。							1人1回当たり学校給食摂取基準	820	30.0
◎諸事情により、材料等の変更があることがあります。									