



8・9月 予定献立表



日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			5・6ねんのえいようか	
			おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちようしをととのえるもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ		
26	火	ピラフ 牛乳 ポテトコロッケ ひじきのスープ れいとうみかん	ごはん おおむぎ パター じゃがいも パンこ マーガリン あぶら	ウイナソーセージ ぎゅうにゅう ひじき	たまねぎ にんじん とうもろこし グリンピース みかん	639	16.7
27	水	食パン 牛乳 ピーナッツクリーム ししゃもフライ ひよこまめのソテー やさいスープ	パン ピーナッツ あぶら バター じゃがいも	ぎゅうにゅう ししゃも ひよこまめ ウイナソーセージ	たまねぎ とうもろこし キャベツ にんじん パセリ	754	30.6
28	木	*お誕生日給食* チャーハン 牛乳 チンジャオロースー ほうれんそうのごまあえ てづくりフルーツゼリー	ごはん おおむぎ ごま あぶら さとう でんぶん	やきぶた ぎゅうにゅう ふたにく てんぐさ	ねぶかねぎ たまねぎ ほしいたけ しょうが にんにく ピーマン あかピーマン たけのこ ほうれんそう にんじん もやし りんご ぶどう	647	23.5
29	金	麦ごはん 牛乳 こうやどうふのたまごとじ こまつなのからしあえ じゃがいものみそ汁	ごはん おおむぎ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう こうやどうふ たまご さばふし あぶらあげ かたくちいわし	たまねぎ えのきたけ にんじん こねぎ こまつな もやし ねぶかねぎ	652	24.6
1	月	麦ごはん 牛乳 さんまのあまずあんかけ なめこ汁 もものかんづめ	ごはん おおむぎ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう さんま とうふ さばふし	しょうが にんじん ピーマン たまねぎ なめこ ねぶかねぎ もも	759	23.2
2	火	給食なし					
3	水	小せわりコッペパン 牛乳 ソースやきそば サンラータン ぼうチーズ	パン ちゅうかめん あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ふたにく たまご とうふ チーズ	にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ もやし しょうが チンゲンサイ たけのこ ほしいたけ	667	29.1
4	木	セルフビビンバ 牛乳 キムチスープ アーモンドいりごさかな	ごはん おおむぎ さとう ごま あぶら アーモンド	ふたにく ぎゅうにゅう いりこ	ぜんまい にんじん ほうれんそう もやし にんにく いら ほくさい ねぶかねぎ ほしいたけ	655	21.6
5	金	麦ごはん 牛乳 ふりかけ あぶらふのもの ごぼうとにほしのパリパリあげ ぶどう	ごはん おおむぎ ごま こんにやく あぶらふ さとう あぶら	ぎゅうにゅう かつおぶし やきのり とりにく だいず いりこ	だいこん にんじん ごぼう さやえんどう ぶどう	725	26.5
8	月	*お月見献立* しそごはん 牛乳 ささかまぼこのいそべあげ とん汁 みたらしだんご	ごはん おおむぎ こむぎこ あぶら こんにやく さいも しらたまもち さとう でんぶん	ぎゅうにゅう かまぼこ あおのり ふたにく とうふ	しそ にんじん ごぼう だいこん ねぶかねぎ	751	25.4
9	火	麦ごはん 牛乳 すぶた はるさめスープ バナナ	ごはん おおむぎ でんぶん あぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう ふたにく ひよこまめ	しょうが にんじん ピーマン たまねぎ たけのこ ほしいたけ いら ねぶかねぎ もやし バナナ	762	25.3
10	水	こめこパン 牛乳 サーモンのパンこやき パンブキンポタージュ	パン こめこ パンこ あぶら じゃがいも パター	ぎゅうにゅう さけ チーズ クリーム	パセリ にんにく かぼちゃ にんじん たまねぎ	750	33.5
11	木	えだまめごはん 牛乳 むししゅうまい スタミナうーめん れいとうみかん	ごはん おおむぎ うーめん ごま あぶら でんぶん こむぎこ	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく	えだまめ にんじん たまねぎ もやし ねぶかねぎ しょうが いら にんにく みかん	666	24.1
12	金	麦ごはん 牛乳 なつとう ちくぜんに さんべい汁 なし	ごはん おおむぎ さいも こんにやく あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう なつとう とりにく さけ さばふし	たけのこ にんじん ごぼう れんこん ししいたけ だいこん ねぶかねぎ なし	743	29.7
15	月	敬老の日					
16	火	わかめごはん 牛乳 さんまのしおふりやき おくずかけ ミニトマト	ごはん おおむぎ さとう ごま うーめん こんにやく でんぶん	わかめ ぎゅうにゅう さんま とうふ あぶらあげ さばふし	にんじん さやえんどう ごぼう ほしいたけ ミニトマト	611	22.3
17	水	フレンチトースト 牛乳 ツナとこまつなのソテー ABCマカロニスー	パン さとう パター マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご まぐろのあぶらづけ ベーコン	こまつな とうもろこし たまねぎ グリンピース にんじん	669	24.9
18	木	麦ごはん 牛乳 とうふのごもくに はるまき りんご	ごはん おおむぎ あぶら さとう でんぶん こむぎこ	ぎゅうにゅう とうふ ふたにく うずらたまご とりにく	にんじん たまねぎ ほくさい さやえんどう きくらげ にんにく しょうが たけのこ キャベツ りんご	746	25.1
19	金	*毎月19日は食育の日* 麦ごはん 牛乳 しおざけ ひじきのいりに じゃがいものみそ汁	ごはん おおむぎ こんにやく あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ ひじき だいず あぶらあげ さつまあげ とうふ さばふし	にんじん さやいんげん ねぶかねぎ	666	30.9
22	月	生出三校交流会 給食なし(給食費分で弁当を用意します)					
23	火	秋分の日					
24	水	陸上記録会(給食なし)					
25	木	麦ごはん 牛乳 とりにくのタツタあげ わかめのピリからいたため とうふときのこのみそ汁	ごはん おおむぎ でんぶん あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ あぶらあげ かたくちいわし	しょうが もやし とうもろこし えのきたけ しめじ ねぶかねぎ	685	26.2
26	金	麦ごはん 牛乳 ポークカレー アメリカンサラダ オレンジ	ごはん おおむぎ じゃがいも バター あぶら ポテトチップス	ぎゅうにゅう ふたにく レンズまめ チーズ	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ	772	23.1
29	月	ひじきのまぜごはん 牛乳 にくじゃが ほうれんそうのごまあえ	ごはん おおむぎ こんにやく さとう ごま じゃがいも あぶら	ひじき ふたにく ぎゅうにゅう	にんじん グリンピース たまねぎ ほうれんそう もやし	648	22.7
30	火	陸上記録会予備日(給食なし)					

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※ 印は、スプーンもあったほうが食べやすい献立です。 ※献立内容は変更することがあります。

* 今月の目標 * 正しい食生活をしよう

本校5・6年生の1回あたりの学校給食摂取基準
・エネルギー 725 kcal ・たんぱく質 27.2 g