



日	曜	休みの学校	こんだてめい		しょうずるおもなたべもの			えいようか	
			主食	おかず	ちやにくになる あかのしよくひん	からだのちようしをととのえる みどりのしよくひん	ねつやちからになる きいろのしよくひん	エネルギー kcal	たんぱく質 g
23	火	城南小 山王小	ごはん	ぶたどん だいにんとじゃがいものみそしる グレープゼリー	ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ だいこん グリーンピース ねぎ	ごはん じゃがいも さとう こめあぶら こんにやく ゼリー	586	21.7
24	水		こめこパン	コーンコロッケ チキンサラダ ポークビーンズ	とりにく ぶたにく だいず チーズ	とうもろこし にんじん きゅうり たまねぎ にんにく さやいんげん トマト	パン パンこ こめあぶら フレンチドレッシング じゃがいも さとう こむぎこ	670	29.7
25	木		むぎごはん	カレー フルーツポンチ	ぶたにく スキムミルク ぎゅうにゅう	もも パイン みかん レモン にんじん たまねぎ にんにく	ごはん おおむぎ じゃがいも こめあぶら カレールウ ゼリー	672	22.1
26	金	八幡小	ごはん	ほっけのてりやき きりぼしだいこんのいためもの じゃがもちじる	ほっけ さつまあげ あぶらあげ なた	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん だいこん ねぎ	ごはん こんにやく さとう こめあぶら じゃがいも でんぶん ふ	563	23.2
29	月		しよくパン (7-ペリージャム)	ツナオムレツ (たくじょうケチャップ) ビーンズサラダ ミネストローネ	たまご ツナ いんげんまめ しるいんげんまめ ハム あかいんげんまめ ベーコン エジプトまめ チーズ	たまねぎ とうもろこし パセリ にんじん キャベツ セロリー さやいんげん にんにく トマト	パン コールスロドレッシング マカロニ さとう こめあぶら ジャム	640	25.5
30	火		ごはん	ポークしゅうまい (2こ) ひじきのカラフルいため とんじる	ぶたにく ひじき だいず ベーコン とうふ みそ	たまねぎ あかパプリカ えだまめ にんじん ごぼう だいこん ねぎ ほうさい	ごはん パンこ でんぶん こんにやく こめあぶら さとう じゃがいも こむぎこ	631	26.1
31	水		ごはん	さばのしおやき ごますあえ おくずかけ	さば あぶらあげ	もやし にんじん きゅうり ごぼう ほししいたけ なす さやいんげん	ごはん さとう さいとも こんにやく うーめん ごま あぶらふ でんぶん ごま	629	23.5
1	木		せわり コッパパン	ウインナー (たくじょうケチャップ) グラムチャウダー オレンジ	ウインナー あさり チーズ ベーコン なまクリーム スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ えだまめ マッシュルーム オレンジ	パン じゃがいも バター こむぎこ	680	28.1
2	金		ごはん	おさかなカツ よんしゆやさいのナムルふう まめふじる	あじ たら こんぶ あぶらあげ なた	こまつな にんじん もやし とうもろこし だいこん ねぎ	ごはん パンこ こめあぶら こめあぶら ごま じゃがいも ふ	589	20.7
5	月	山王小	ごはん	いわしのうめに なまあげのちゅうかそぼろに めんこいみそスープ	いわし なまあげ ぶたにく ベーコン あさり みそ	えだまめ にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ しよつが もやし キャベツ ねぎ とうもろこし にんにく	ごはん さとう こめあぶら こめあぶら でんぶん こめこめん	680	29.9
6	火	山王小	しよくパン (いちごジャム)	メンチカツ ポテトサラダ ラビオリスープ	ぶたにく ハム チーズ	たまねぎ きゅうり にんじん もやし ねぎ きくらげ きぬさや	パン こむぎこ パンこ じゃがいも マヨネーズ ジャム こめあぶら	671	25.8
7	水		ごはん	ぶたにくのカレーやき きりぼしだいこんのサラダ ビーフステーキ こざかないりアーモンド	ぶたにく かまぼこ ベーコン かたくいわし	きゅうり きりぼしだいこん にんじん もやし きぬさや きくらげ ねぎ	ごはん さとう ごまあぶら ごま ビーフン こめあぶら アーモンド	653	23.7
8	木	夜間 職員献立	わかめごはん	コーンシュウマイ(2こ) こまつなとちくわのわさだ しらたまだんこじる おつきみゼリー	わかめ とうふ ちくわ とりにく	こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ とうもろこし たまねぎ	ごはん こむぎこ ごま しらたまもち こんにやく ゼリー わふうごまドレッシング	655	23.4
9	金		バターロール	ケチャップあんにくだんご(2こ) プロックリーのツナサラダ スコッチブロス	とりにく しるいんげんまめ ツナ あかいんげんまめ いんげんまめ エジプトまめ ベーコン だいず ぶたにく	ブロッコリー にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ セロリー	パン パンこ じゃがいも フレンチドレッシング さとう マヨネーズ おおむぎ	635	24.0
12	月		ごはん	ざさかまのしょうがじょうゆかけ ごもくきんぴら はつとじる	ざさかまぼこ だいず ぶたにく とりにく あぶらあげ	しょうが ごぼう にんじん たけのこ ねぎ だいこん はくさい ほししいたけ	ごはん さとう こんにやく こめあぶら ごま こめあぶら じゃがいも こむぎこ	604	27.7
13	火		ごはん	モウカみそカツ きゅうりのメンマあえ ごんぼじる	モウカサメ みそ とりにく おから あぶらあげ	きゅうり メンマ ごぼう にんじん ねぎ	ごはん パンこ こめあぶら こめあぶら ごま こむぎこ	642	25.0
14	水	八幡小 1,2年	ココアパン	チーズオムレツ パンネのトマトソース ジュリアンスープ	たまご チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ だいこん トマト にんにく セロリー マッシュルーム	パン ペンネ オリーブオイル	600	21.0
15	木		ごはん	いかたつたあげ カミカミこんざいサラダ スーミータン	いか かまぼこ たまご ハム	ごぼう だいこん きゅうり きぬさや とうもろこし	ごはん こめあぶら フレンチドレッシング でんぶん ごまあぶら	624	25.1
16	金	八幡小 3,4年	ごはん	ぶたどん じゃがもちじる ヨーグルト	ぶたにく あぶらあげ なた ヨーグルト	たまねぎ にんじん だいこん グリーンピース ねぎ	ごはん こんにやく さとう こめあぶら じゃがいも でんぶん ふ	611	23.8
20	火		しよくパン (りんごジャム)	フランクフルトのトマトソースかけ パスタサラダ やさいスープ	フランクフルト ハム とりにく	きゅうり にんじん たまねぎ セロリー キャベツ	パン さとう スパゲッティ マヨネーズ じゃがいも フレンチドレッシング こめあぶら ジャム	652	24.5
21	水	山王小 1,2,3年	ごはん	ポークハヤシ フレンチサラダ グレープゼリー	ぶたにく	にんじん たまねぎ にんにく グリーンピース とうもろこし しょうが キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう こめあぶら ハヤシルウ フレンチドレッシング ゼリー	647	19.9
22	木		ごはん	さげなかつおカツ ちくぜん あざりととうふのみそしる	さげ とりにく とうふ あさり みそ	にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん ほししいたけ だいこん ねぎ	ごはん パンこ こめあぶら こんにやく さとう こむぎこ こめあぶら じゃがいも	648	27.4
26	月		ていせんパン	シウロンポウ まめまめサラダ ちゃんぽんめん	ぶたにく しるいんげんまめ あかいんげんまめ ハム いんげんまめ エジプトまめ チーズ いか	たけのこ きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ もやし きぬさや とうもろこし メンマ きくらげ	パン こむぎこ こめあぶら だしうまみかおるわふうドレッシング チャンポンめん	649	28.3
27	火	城南小 2,4年	ごはん	マーボーとうふ はるさめサラダ りんごゼリー	とうふ ぶたにく みそ ハム	にんじん ねぎ ほししいたけ にら しょうが にんにく たけのこ きゅうり きくらげ	ごはん さとう でんぶん こめあぶら こめあぶら はるさめ ごま ゼリー ちゅうかドレッシング	665	26.4
28	水	城南小 1,3年	ごはん (おかがりかけ)	ほうれんそうたまごまき みそきんぴら こめこワンダンスープ	たまご ぶたにく だいず みそ かつおぶし	ほうれんそう ごぼう にんじん もやし ねぎ こまつな メンマ	ごはん こんにやく こめあぶら さとう ごま こめあぶら こめこワンタン	638	26.0
29	木		ミルクパン	エビカツ (たくじょうソース) かぼちゃのシチュー ヨーグルト	エビ とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ たら なまクリーム ヨーグルト	かぼちゃ にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ	パン パンこ こめあぶら こむぎこ	721	30.5
30	金		ごはん	さばのみそに マカロニサラダ さわにわん	さば みそ ハム ぶたにく あぶらあげ さばぶし	きゅうり たまねぎ にんじん だいこん ほししいたけ ごぼう ねぎ	ごはん マカロニ マヨネーズ フレンチドレッシング こんにやく さとう	703	31.0

はしまいにちわすれずにもってきましょう。

ぎゅうにゅうはまいにち
つきます。 都合により、献立が変更
になる場合があります。

月平均栄養量				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1回当たりの平均	643kcal	25.3g	21.0g	2.6g

8・9月給食だより

こんげつのえいようもくひょう 朝食をしっかり食べよう

朝ごはんを毎日
しっかり食べる
と、いいことが
たくさんあり
ますよ♪

あたたまる
体

さえる
頭

きげん
あなか

はやね
早起き朝ごはん

ん、生活
リズムも
ハツチりだ!

しっかり食べよう 朝ごはん! ステップアップ計画

ステップ 1

まずは少しでも何かを食べよう。
ふりかけごはんやトーストなど
炭水化物を食べよう。

ステップ 2

ごはんやパンと、なに
かおかずを一つ組みあ
わせて食べよう。

ステップ 3

ごはんやパンに、たんぱく質や
ビタミンをきんだおかずや汁
ものを組み合わせよう。

今月の
地産産品

にんじん たら
なす たまねぎ
かぼちゃ みぞ
●献立表に□印
がついている食
材は多賀城の
地産産品を使う
予定です。