



日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						栄養価	
		おもに体(血・肉・骨)をつくるものになる食品		おもに体の調子をととのえるものになる食品		おもにエネルギーの源となる食品		小学校	中学校
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質	エネルギー(kcal)	
						たんぱく質(g)			
1 (金)	ミンチカレーライス(麦ごはん) 牛乳 野菜サラダ ミニももゼリー	ふたミンチ	牛乳	にんじん	たまねぎ キヤベツ きゅうり とうもろこし にんにく グリンピース りんご	こめ むぎ じゃがいも ももゼリー さとう	カレールウ 油	694	844
4 (月)	パーカーハウスパン 牛乳 コンソメスープ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ スライスチーズ	ハンバーグ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン じゃがいも さとう		662	859
5 (火)	ゆかりごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 きつねわかめの酢のもの ミニトマト	あつあげ とりミンチ さつまあげ	牛乳 くわかめ	かぼちゃ ミニトマト にんじん しそ	たまねぎ きゅうり こんにゃく グリンピース	こめ さとう でんぶ	ごま油 油	647	791
6 (水)	麦ごはん 牛乳 すまし汁 さばみそ煮 きんぴらごぼう	さばみそ とうふ さつまあげ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ こんにゃく えのきたけ	こめ むぎ さとう	油	629	770
7 (木)	パン 牛乳 やきそば 中華風大根サラダ	ふたにく えび いか かまぼこ さつまあげ	牛乳 あおのり	にんじん	だいこん キヤベツ たまねぎ もやし	パン ちゅうかめん さとう	ごま油 油 ごま	662	887
8 (金)	ごはん 牛乳 ワンタンスープ マーボーなす	ふたにく ぶたひきにく みそ	牛乳	にんじん ピーマン ねぎ	なす たまねぎ もやし しょうが きくらげ	こめ ワンタン さとう	油 ごま油	616	754
11 (月)	コッペパン 牛乳 ミネストローネ ポイルウインナー キャベツのレモンあえ ケチャップ 冷凍みかん	ウインナー ベーコン	牛乳	にんじん トマト缶	みかん キヤベツ たまねぎ マッシュルーム とうもろこし セロリー レモン	パン じゃがいも ペンネ さとう		663	819
12 (火)	麦ごはん 牛乳 肉じゃが きびなごフライ わかめときゅうりの酢のもの	ぎゅうにく さつまあげ	牛乳 きびなごフライ わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ きゅうり こんにゃく	こめ じゃがいも むぎ さとう	油 ごま	692	856
13 (水)	チキンライス 牛乳 せん切り野菜のスープ チキンナゲット アスパラガスのサラダ	チキンナゲット ベーコン とりにく	牛乳	アスパラガス にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり とうもろこし セロリー グリンピース	こめ さとう	油	668	840
14 (木)	小型コッペパン 牛乳 五目ビーフン フルーツ杏仁	ふたにく さつまあげ ちくわ	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし だけのこ しいたけ パン 缶 おとうろ 缶 りんご缶 みかん缶	パン ビーフン あんぱん さとう	油 ごま油	637	794
15 (金)	麦ごはん 牛乳 中華スープ 豆腐チャンプルー 梨	とうふ たまご つくね ふたにく	牛乳	にんじん にがうり にら	なし たまねぎ もやし にんにく	こめ むぎ	ごま油	662	814
19 (火)	黒米ごはん 牛乳 煮ごみ ちりめんあえ	あつあげ とりにく	牛乳 しらすぼし	にんじん	もやし こんにゃく きゅうり だいこん ごぼう れんこん しいたけ	こめ じゃがいも さとう くるまい	らっかせい ごま	679	830
20 (水)	ピビンバどんぶり(麦ごはん・肉卵いため・ナムル) 牛乳 わかめスープ アップルコンポート	ぎゅうにく とうふ きんしたまご みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	もやし アップルコンポート えのきたけ しょうが にんにく	こめ むぎ さとう	ごま油 ごま油	649	778
21 (木)	食パン 牛乳 ポテトとキャベツのスープ チリコンカーン りんごジャム	あいびきにく ベーコン だいき だいふくまめ きんときまめ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キヤベツ にんにく	パン じゃがいも りんごジャム	油	614	761
22 (金)	ごはん 牛乳 なすのみそ汁 いわし梅の香揚げ ごま酢あえ	とうふ みそ	牛乳 いわしうめのかあげ わかめ	にんじん	たまねぎ もやし キャベツ なす	こめ さとう	油 ごま	601	775
25 (月)	みかんパン 牛乳 じゃがいものベーコン煮 ツナサラダ	ベーコン ツナ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ キヤベツ とうもろこし マッシュルーム	じゃがいも パン さとう	油	609	766
26 (火)	ごはん 牛乳 春雨スープ チンジャオロースー	ぎゅうにく とうふ みそ	牛乳	ピーマン にんじん あかピーマン ねぎ	たまねぎ もやし だけのこ えのきたけ しいたけ しょうが にんにく	こめ はるさめ さとう でんぶ	ごま油 油	603	767
27 (水)	ビーフストロガノフ(麦ごはん) 牛乳 ごまドレッシングサラダ オレンジ	ぎゅうにく	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ オレンジ キャベツ きゅうり マッシュルーム とうもろこし にんにく	こめ むぎ こむぎ さとう	マーガリン 油 ごま ごま なまクリーム	696	855
28 (木)	青菜しらすごはん 牛乳 カレーうどん ゆで干し大根の炒り煮	とりにく かまぼこ ふたにく	牛乳 しらすごはんのもと	にんじん ねぎ	たまねぎ ゆでほしだいこん	うどん こめ さとう	カレールウ 油	605	760
29 (金)	麦ごはん 牛乳 とりごぼう汁 あじのねぎソースかけ 塩もみきゅうり	あじ とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん ねぎ	きゅうり ごぼう こんにゃく だいこん しいたけ	こめ むぎ でんぶ さとう こむぎ	油 ごま油	669	820

\* 川棚町産食べ物  
アスパラガス  
小串きゅうり

\* 9月の欠食等の予定(H29.8.17現在)  
★1日(金) 始業式:給食あり  
★28日(木) 29日(金)  
川棚小 5年生 宿泊学習のため欠食

\* 栄養教諭の給食指導予定  
★5日(火) 川棚小4-1  
★6日(水) 川棚小4-2  
★20日(水) 石木小4-1  
★26日(火) 小串小4-A  
★27日(水) 小串小4-B

よろしく  
お願いします

\* ※食材料等は、変更になることがあります。  
\* 2学期も「早寝・早起き・朝ごはん」  
を心がけ、早く学校が  
あるときのリズムに  
戻しましょう!

