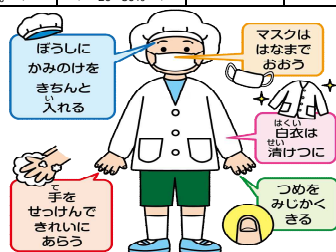


実施日 日 曜 牛乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品	
		血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える	
8 月	 始業式・入学式	 給食は10日から始まります!					
9 火							
10 水	○ ジャンバラヤ パセリポテト 野菜スープ 果物 (なつみ)	とり肉 ウインナー 牛乳 ベーコン	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ジャガイモ 油	にんにく 生姜 たまねぎ ピーマン マッシュルーム パセリ粉 にんじん キャベツ コーン ほうれん草 なつみ			
11 木	○ 中華菜飯 中華スープ 野菜のナムル	豚肉 牛乳 とり肉 豆腐	米 大麦 米ぬか油 ごま油 砂糖 白ごま	高菜漬 干しいたけ たけのこ にんじん 白菜 ねぎ もやし ほうれん草 にんにく 生姜			
12 金	○ ご飯 (酒田) 鶏肉の甘みそがけ ごま和え 豆腐と根菜のどろみ汁	牛乳 とり肉 みそ 豆腐	米 砂糖 白ごま 片栗粉	生姜 小松菜 もやし にんじん 干しいたけ 大根 さやいんげん			
15 月	○ ご飯 (酒田) 鶏つくね 野菜のごま酢和え わかめの味噌汁	牛乳 鶏ひき肉 大豆 みそ わかめ	米 米ぬか油 片栗粉 ごま油 砂糖 白すりごま じゃが芋	たまねぎ 生姜 キャベツ にんじん もやし ねぎ			
16 火	○ コメツッカレーライス じゃこ入りサラダ	とり肉 牛乳 しらす干し	米 米ぬか油 ジャガイモ 米粉 ざらめ 砂糖 ごま油 白ごま	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ 小松菜 もやし			
17 水	○ チキンライス マカロニスープ りんごゼリー	とり肉 牛乳 ベーコン 豚肉 アガー	米 大麦 米ぬか油 ジャガイモ 米粉 マカロニ 砂糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 グリーンピース ほうれん草 りんごジュース			
18 木	○ 黒砂糖パン 豆乳クリームシチュー	牛乳 とり肉 大豆 豆乳 クリーム	黒砂糖パン 米ぬか油 ジャガイモ 米粉 バター	セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース			
19 金	○ たけのこごはん ししゃもの磯辺揚げ 貝だくさんみそ汁	油揚げ 牛乳 ししゃも 青のり 豆腐 みそ わかめ	米 砂糖 米粉 米ぬか油 こんにゃく さつま芋	にんじん 干しいたけ たけのこ みつば 大根 小松菜 ねぎ			
22 月	○ ミートソーススパゲティ ハニーサラダ	豚ひき肉 レンズ豆 大豆 牛乳	スパゲティ オリーブ油 米ぬか油 砂糖 油 じゃが芋 はちみつ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ パセリ キャベツ きゅうり コーン			
23 火	○ 赤飯 鶏肉のから揚げ 青菜の煮浸し 鶏肉の根菜汁	ささげ 牛乳 とり肉 かつお節	米 もち米 黒ごま 油 米粉 片栗粉 こんにゃく ジャガイモ	にんにく 小松菜 キャベツ にんじん 大根 ねぎ			
24 水	○ ご飯 (酒田) 魚のマヨネーズ焼き おかかあえ 大根のみそ汁	牛乳 鮭 かつお節 油揚げ 豆腐 みそ わかめ	米 マヨネーズ (卵なし) 砂糖 白ごま	にんじん キャベツ 小松菜 大根 たまねぎ ねぎ			
25 木	○ 豆わかご飯 じゃがいものそぼろ煮 もやしのごま酢あえ	炊き込みわかめの素 牛乳 鶏ひき肉	米 米ぬか油 ジャガイモ 砂糖 片栗粉 白ごま ごま油	グリーンピース 生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ もやし キャベツ			
26 金	○ マーボー豆腐丼 春雨サラダ キャロットオレンジゼリー	豚ひき肉 豆腐 みそ 牛乳 アガー	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 白ごま	にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ たけのこ もやし ほうれん草 にんじん オレンジジュース			
29 月	 昭和の日						
30 火	○ 焼き肉ガーリックピラフ ビーフンスープ	豚肉 牛乳 とり肉	米 大麦 バター 米ぬか油 ビーフン ごま油	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう グリーンピース 生姜 干しいたけ キャベツ 小松菜			

※ 米は、東京都米穀商業組合練馬支部と庄内みどり農業協同組合 (山形県酒田市) より購入しています。

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数14回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
中学年 平均値	597	16.3 (エネルギーの 13~20%)	30.5 (エネルギーの 20~30%)	2.4	320	92	2.3	212	0.27	0.40	16	7.0



「早ね早おき朝ごはん運動」
シンボルマーク