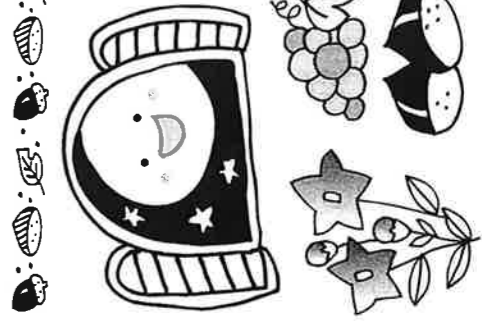


日	曜	献立名	主な食品と体内での働き		欠食・備考		
			血や肉、骨になるもの(赤)	体の調子を整えるもの(緑)			
2	月	菜ごはん もずくときのこのすまし汁 鶏肉のくわ焼き 牛乳 へちまと厚揚げ豆腐の煮もの	牛乳 もずく 豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉	白菜 しめじ 長ねぎ へちま 人参 玉ねぎ 山東菜 たけのこ 木くらげ 生姜	米 麦 だいたいず油 でんぷん	島袋小5年	
3	火	しらす入りのコスバゲティ 海藻サラダ 牛乳 魚の香草焼き 果物(青切りみかん)	牛乳 ベーコン しらすばし 鶏ささみ みちゃんクさんま わかめ こんぶ 姫とさかのり つのまた キリンサイ	グリーンアスパラ 人参 玉ねぎ えのきだけ しめじ しいたけ にんにく きゃべつ きゅうり コーン 赤ピーマン レモン果汁 バジル粉 オレガノ粉 青切りみかん	小麦粉 オリーブ油 三温糖 ごま油	米 あわ 麩 だいたいず油 ごま アーモンド 三温糖 水あめ	
4	水	あわごはん アーサ入りゆじょうふ汁 麩チャンプルー 牛乳 カエリのゴマがらめ 果物(巨峰)	牛乳 豚焼き肉 だいたいず 甜麺醬 みそ ハム	ねぎ もやし 人参 玉ねぎ ピーマン きゃべつ つ	米 麦 だいたいず油 でんぷん 三温糖 ラー油 ごま油 ピーマン ごま		
5	木	菜ごはん 麻婆冬瓜 巻巻き 牛乳 ビーフンサラダ	牛乳 豚焼き肉 だいたいず 甜麺醬 みそ ハム	冬瓜 玉ねぎ 人参 たけのこ 長ねぎ じゃがいも 木くらげ しいたけ 生姜 にんにく きゅうり もやし キャベツ リンゴ	小麦粉 ショートニング 胚芽 三温糖 糖 さつまいも パン粉 マヨネーズ アーモンド	中学校のみ 給食 (平和授業)	
6	金	胚芽パン コーンクリームスープ アーモンドチーズ 牛乳 煮込みハンバーグ お豆入りスイートポテトサラダ	牛乳 脱脂粉乳 レッドキドニー だ いず ひよこ豆 チーズ 鶏焼き肉 豚焼き肉	コーン 木くらげ たけのこ パセリ 玉ねぎ 生姜 マッシュルーム トマト きゅうり レーズ ン	小麦粉 ショートニング 胚芽 三温糖 糖 さつまいも パン粉 マヨネーズ アーモンド	中学校のみ 給食 (平和授業)	
7	土	硬ジュゼシー クーブリイチー 牛乳 ししゃも焼き 果物(バナナ)	牛乳 豚中身 豚ロース とうふ ツナ 卵	人参 ごぼう こんにやく しいたけ 切干し大 根 たけのこ からし菜 パナナ	米 三温糖 だいたいず油		
9	月	中身そば 野菜チャンプルー 牛乳 ししゃも焼き 果物(バナナ)	牛乳 豚中身 豚ロース とうふ ツナ 卵	しいたけ こんにやく ねぎ 生姜 きゃべつ 人参 もやし 木くらげ 小松菜 果物	中力粉 だいたいず油 さつまいも 薄力粉 でんぷん 三温糖	中学校のみ 欠食	
10	火	菜ごはん きのこストロガノフ ゆで卵 牛乳 野菜とアーモンドのサラダ ヨーグルト	牛乳 牛肉 生クリーム 卵 ヨーグ ルト	えのきだけ しめじ エリンギ マッシュルーム 玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく ブロッコリー カリフラワー きゅうり コーン レモン果汁	米 麦 だいたいず油 三温糖 薄力 粉 アーモンド オリーブ油 ごま		
11	水	セルフおにぎり(あわごはん・納豆みそ・焼きのり) 牛乳 シカドムチ汁 パパイアの炒め煮	牛乳 納豆 みそ のり 豚ロース カステラかまぼこ 厚揚げ ベーコン	ねぎ 生姜 冬瓜 こんにやく しいたけ じゃがいも パパイア 人参 しいんげん	米 あわ 三温糖 だいたいず油		
12	木	秋の香りごはん 白菜のゴマ和え 牛乳 魚バターの野菜あんかけ 果物(梨)	牛乳 鶏肉 油あげ たら	人参 しいたけ 青豆 白菜 チンゲン菜 しめ じ コーン 玉ねぎ しいんげん 木くらげ 生姜 とうもろこし	米 くり ごま 三温糖 だいたいず油 じゃがいも でんぷん		
13	金	ごはん けんちん汁 ひじき煮 牛乳 鮭の人参ソース焼き	牛乳 とうふ、みそ ひじき 鮭	冬瓜 人参 えのきだけ しめじ こんにやく ねぎ れんこん たけのこ しいんげん パセリ	米 里いも ごま油 マヨネーズ 9/15 (ひじきの日)		
17	火	揚げパン ポークビーンズ 牛乳 フルーツヨーグルト うまかってん	牛乳 脱脂粉乳 きな粉 豚肉 だいたいず ウインナー レッドキドニー 片いわし こんぶ プレーンヨーグルト	人参 しいたけ 青豆 白菜 チンゲン菜 しめ じ コーン 玉ねぎ しいんげん 木くらげ 生姜 とうもろこし	小麦粉 ショートニング ビーナッツ でんぷん アーモンド 松の葉 砂糖 ごま ひまわりの種 かぼちゃの種 マーガリン	貝割れの日	
18	水	【小学校用】 菜ごはん 貝割れ入り卵スープ 牛乳 回鍋肉 れんこん焼き	牛乳 豚ソーキー こんぶ 厚揚げ あ ずき イトヨリダイ スアトウダラ	えのきだけ しいたけ 貝割れ本根 きゃべつ チンゲン菜 葉にんにく 人参 玉ねぎ 長ねぎ にんにく 生姜 木くら げ しいんげん 玉ねぎ 生姜	米 麦 だいたいず油 三温糖 白ご ま		
19	木	あわごはん ソーキの煮つけ 牛乳 野菜コロッケ 小倉入りフルーツ白玉	牛乳 豚ソーキー こんぶ 厚揚げ あ ずき イトヨリダイ スアトウダラ	冬瓜 人参 こんにやく しいんげん しいたけ 生姜 パイン缶 みかん缶 黄桃缶 シークワサー 果汁 枝豆 玉ねぎ キャベツ	米 あわ 三温糖 だいたいず油 白 玉団子 黒糖	『十五夜』	
20	金	ジャージャー麺(中華麺・肉みそ炒め) 果物(青切りみかん) 牛乳 さばの韓国風照り焼き 野菜ときのこのナムル	牛乳 鶏焼き肉 豚挽き肉 だいたいず みそ 甜麺醬	玉ねぎ 人参 たけのこ 椎茸 長ねぎ 生姜 にんにく ピーマン もやし 小松菜 きゅうり しめじ にんにく 生姜 果物	中力粉 サラダ油 だいたいず油 三温糖 ごま油 ごま でんぷん とうもろこし でんぷん		
24	火	さつまいもごはん 魚の照り焼き 牛乳 白菜のレモン漬 果物(梨)	牛乳 ひじき しらすばし シイラ 油あ げ 糸けずり節	人参 ねぎ 椎茸 生姜 白菜 小松菜 しめじ レモン果汁	米 麦 さつまいも		
25	水	もずく丼(麦ごはん・もずく炒め) 牛乳 パパイアイリチー アーサ入り厚焼き卵	牛乳 もずく 豚肉 子キアギ 厚揚 げ ベーコン 糸けずり節 卵 あお さ	冬瓜 人参 小松菜 ピーマン たけのこ にん じく 生姜 パパイア からし菜	米 麦 だいたいず油 三温糖 黒糖 でんぷん		
26	木	きな粉セサミトースト ヌードルスープ 牛乳 きのことブロッコリーソテー 果物(巨峰)	牛乳 脱脂粉乳 きな粉 鶏肉 あさ り ウインナー	玉ねぎ きゃべつ 人参 セロリー マッシュルーム パセリ しめじ えのきだけ しいたけ ブロッコリー 果物	小麦粉 ショートニング だいたいず油 三温糖 黒糖 はちみつ ごま マーガリン じゃがいも	山内中 安慶田中 美東中	
27	金	カツカレー(あわごはん・豚カツ・カレー) 牛乳 梅肉和え	牛乳 鶏肉 だいたいず 脱脂粉乳 糸 削り節	セロリー 人参 玉ねぎ しめじ えのきだけ ピー マン にんにく 生姜 モーウィ きゅうり コーン 梅 肉	米 あわ じゃがいも だいたいず油 薄 力粉 マーガリン 三温糖	コザ中	
30	月	あんかけ焼きそば(中華麺・野菜あん) 鶏むねと南瓜のかき揚げ 果物(青切りみかん) 牛乳 小松菜のアーモンド和え	牛乳 ぶた肉 いか 卵	白菜 人参 ピーマン しいたけ 木くらげ たけのこ 小松菜 きゃべつ コーン 赤ピーマ ン	中力粉 サラダ油 三温糖 でんぷん だいたいず油 アーモンド 薄力粉 ごま	小学校のみ 欠食	

※給食費は期限内に納めましょう。※食材の都合により献立を変更することがあります。



暑いよう、あっという間に夏休みが
終わり、2学期が始まりました。
みなさんの真っ黒に日焼けした顔から、
充実した夏休みを過ごせた様子が伝わっ
てきます。
暦の上では秋ですが、まだまだ残暑の
厳しい日が続いています。夏の疲れも
出てくるころですので、朝・昼・夕の
食事と、睡眠をしっかりとって体調を
ととのえましょう。

