

日	曜日	献立名	牛乳	食 品 名				栄養量 エネルギー (Kcal) たん白質 (g)
				ねつやちからになるもの (きいろ)	ちやにくになるもの (あか)	からだのちょうしをととのえるもの (みどり)	ちょうみりょうるい	
8 / 28	木	コーヒーあげパン とりにくのハーブカレーやき ラビオリトマトスープ ブロッコリーのサラダ(トレポトル)	○	ツイストパン, あぶら コーヒーシュガー, ラビオリ さとう, じゃがいも クリーミーやさいドレッシング	ぎゅうにゅう とりにくのハーブカレーやき とりにく, ロースハム	にんにく, にんじん, たまねぎ キャベツ, トマト, ブロッコリー きゅうり	こんぶ, こしょう とりがらスープ, ブイヨン ケチャップ, コンソメ, しお	638 31.3
8 / 29	金	なめし あじのゆうあんやき なすとかぼちゃのみそしる いそかおりあえ	○	こめ, きょうかまい あぶら	ぎゅうにゅう あじのゆうあんづけ なまあげ, かまぼこ あおのり, とりにく	にんじん, かぼちゃ, なす ほうれんそう, ねぎ, もやし キャベツ, こまつな	なめしのもと にぼし, かつおぶし さばぶし, みそ わふうだし, しょうゆ	625 27.5
1	月	ごはん とりのてりやき とんじる きりぼしだいこんのもの	○	こめ, きょうかまい あぶら, こんにやく じゃがいも, さとう	ぎゅうにゅう とりさけみりんしょうゆづけ ぶたにく, とうふ, とりにく あぶらあげ, さつまあげ	にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ きりぼしだいこん, グリンピース	やきとりのタレ にぼし, さばぶし わふうだし, みそ しょうゆ	640 28.9
2	火	ごはん ぶたにくのオイスターソースやき かんこくチゲじる パンサンサー	○	こめ, きょうかまい さとう, あぶら しらたき, はるさめ ごまあぶら, でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたロースしお・こしょう ぶたにく, とうふ, たまご ボンレスハム	にんにく, しょうが, ねぎ にんじん, だいこん, たけのこ はくさい (キムチづけ) こまつな, きゅうり, もやし	さけ, オイスターソース みりん, こんぶ, しお, す こしょう, トウバツヤン ちゅうかだし, しょうゆ	672 27.1
3	水	コンライス タンドリーフィッシュ マカロニスープ えだまめサラダ(トレポトル)	○	こめ, きょうかまい あぶら, バター じゃがいも, マカロニ ソドレッシング	ぎゅうにゅう タンドリーフィッシュ とりにく, ひじき	たまねぎ, とうもろこし, パセリ にんじん, キャベツ マッシュルーム, あおピーマン えだまめ, きりぼしだいこん	しょうゆ, さけ, しお とりがらスープ, コンソメ こしょう	635 25.4
4	木	ごはん ささみフライ(ソース) じゃがいもとベーコンのスープ ツナこんぶサラダ	○	こめ, きょうかまい あぶら, じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう ささみフライ ベーコン, まぐろ しおこんぶ	にんじん, たまねぎ, とうもろこし パセリ, キャベツ, きゅうり	ソース, クリームコーン とりがらスープ, コンソメ しょうゆ, しお こしょう	665 25.5
5	金	じこなうどん いなかうどんじる やさしいしんじょう キャベツのミモザあえ	○	じこなうどん, あぶら こんにやく, さとう でんぷん	ぎゅうにゅう あぶらあげ, とりにく やさしいしんじょう スラングレッグ	にんじん, だいこん, しめじ かぼちゃ, こまつな, ねぎ キャベツ, きゅうり	かつおぶし, す, しょうゆ さばぶし, ちゅうかだし わふうだし, しお, さけ ひやしちゅうかスープ	628 25.2
8	月	ごはん ショウロンボウ もずくいりスープ ホイコーロー	○	こめ, きょうかまい あぶら, ごまあぶら さとう, でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく, ぶたにく もずく, ショウロンボウ	しょうが, たけのこ, ほししいたけ もやし, ねぎ, にんにく, にんじん キャベツ, しめじ, あおピーマン	こしょう, デミソフ ちゅうかだし, みそ しょうゆ, オイスターソース しお	661 28.3
9	火	むぎごはん なつやさいカレー フレッシュサラダ(トレポトル)	○	こめ, むぎ, あぶら じゃがいも, さとう フレッシュドレッシング	ぎゅうにゅう ミルクカルシウム ぶたにく	にんにく, しょうが, にんじん たまねぎ, りんご, かぼちゃ, なす あおピーマン, ズッキーニ キャベツ, きゅうり	カレールウ, しお しょうゆ, ソース	692 19.1
10	水	ごはん イカフライ(ソース) じゃがいもととうふのみそしる もやしのごまずあえ	○	こめ, きょうかまい あぶら, じゃがいも ごま, さとう	ぎゅうにゅう とうふ, あぶらあげ イカフライ, わかめ	たまねぎ, ねぎ, もやし, きゅうり にんじん	ソース, にぼし かつおぶし さばぶし, す, しお わふうだし, みそ	647 23.1
11	木	スライスコッペパン やきそば オムレツデミソースがけ カリフラワーサラダ(トレポトル)	○	スライスコッペパン あぶら むしちゅうかめん イタリアントレッシング	ぎゅうにゅう プレーンオムレツ ぶたにく	にんじん, たまねぎ, キャベツ にら, あおピーマン, もやし カリフラワー, きゅうり	オイスターソース やきそばソース デミグラスソース ケチャップ, ソース	663 28.2
12	金	ごはん みそごまチキンカツ えびのピリカラスープ ちゅうかサラダ(トレポトル)	○	こめ, きょうかまい あぶら, ごま, はるさめ ちゅうかトレッシング	ぎゅうにゅう えび, とうふ チキンカツ	にんじん, たけのこ, ほししいたけ にら, ねぎ, キャベツ, きゅうり	みそ, みりん, しょうゆ わふうだし, こしょう とりがらスープ ちゅうかだし, しお	657 25.6
15	月	けいろうの日						
16	火	ごはん さばのぶなかぼし とりだんごじる こまつなのにびたし	○	こめ, きょうかまい あぶら	ぎゅうにゅう さばのぶなかぼし とりだんご, あぶらあげ	にんじん, ごぼう, だいこん しめじ, しょうが, こまつな もやし, ほうれんそう	にぼし, かつおぶし さばぶし, しょうゆ わふうだし, みりん しお, いちみつとうがらし	672 25.5
17	水	ちゅうかふうませごはん にんじんシュウマイ たまごとほうれんそうのスープ きゅうりとツナのちゅうかふうすのもの	○	こめ, きょうかまい こだいまい, あぶら ごまあぶら, でんぷん さとう	ぎゅうにゅう えび, にんじんシュウマイ とりにく, たまご, わかめ まぐろ, ぶたにく	にんじん, たけのこ, エリンギ ほししいたけ, たまねぎ, フゲンサイ ほうれんそう, きゅうり とうもろこし	さけ, オイスターソース, す こしょう, みりん, しょうゆ ちゅうかだし, しお, こんぶ コンソメ, ブイヨン, とりがらスープ	637 27.0
18	木	ごはん チーズインハンバーグ カレースープ コーンサラダ(トレポトル)	○	こめ, きょうかまい さとう, あぶら じゃがいも サザンドレッシング	ぎゅうにゅう チーズインハンバーグ とりにく, うずらのたまご	ブルーイン, にんじん, たまねぎ キャベツ, マッシュルーム, パセリ とうもろこし, きゅうり	ケチャップ, ソース コンソメ, カレールウ しょうゆ, しお こしょう, あかワイン	689 21.5
19	金	ホットちゅうかめん ちゃんぽんスープ(ながさきけん) ごまもちだんご もやしのサラダ	○	ホットちゅうかめん ごまもちだんご あぶら	ぎゅうにゅう うずらのたまご, えび さつまあげ, ぶたにく	しょうが, にんにく, にんじん たまねぎ, キャベツ, ほししいたけ こまつな, もやし, きゅうり	こんぶ, にぼし, こしょう しお, ひやしちゅうかスープ ちゃんぽんスープのもと ちゅうかだし, しょうゆ	662 26.3
22	月	ごはん ししやもフライ(ソース) こうやに やさしいおかかあえ	○	こめ, きょうかまい こんにやく, じゃがいも さとう, あぶら	ぎゅうにゅう ししやもフライ, とりにく こおりどうふ, かつおぶし	しょうが, にんじん, たけのこ さやいんげん, こまつな, もやし キャベツ	ソース, こんぶ わふうだし しょうゆ, みりん	618 26.2
23	火	しゅうぶんの日						
24	水	ごはん チキンマスタード コンソメスープ やさしいカレーソテー	○	こめ, きょうかまい あぶら, じゃがいも バター	ぎゅうにゅう チキンマスタード ぶたにく, とりにく	にんじん, たまねぎ, とうもろこし チンゲンサイ, ミックスベジタブル ソニオン, さやいんげん ほうれんそう, パセリ	こんぶ, こしょう ブイヨン, コンソメ しょうゆ, しお カレー	649 23.9
25	木	こどもパンスライス ハムステーキ(ケチャップ) ぐだくさんスープ ジャーンマンポテトサラダ(マヨネーズ)	○	こどもパンスライス あぶら, じゃがいも でんぷん, マヨネーズ	ぎゅうにゅう ハムステーキ, ぶたにく ベーコン, ロースハム	にんじん, たまねぎ, キャベツ こまつな, きゅうり, とうもろこし	ケチャップ, しお こしょう, しょうゆ ブイヨン, コンソメ	641 26.1
26	金	ごはん にくだんごのあまずあん すいぎょうぎ パンパンジーサラダ	○	こめ, きょうかまい あぶら, ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう にくだんごのあまずあん すいぎょうぎ, とうふ とりにく	にんじん, たまねぎ, もやし こまつな, キャベツ, きゅうり	しょうゆ ちゅうかだし, しお こしょう, す	642 23.4
29	月	ゆかりごはん さんまのかばやきふう みそけんちゃんじる なめことやさしいのあえもの	○	こめ, きょうかまい あぶら, さとう さといも, こんにやく	ぎゅうにゅう さんまひらきでんぷんつき とうふ, あぶらあげ, ちくわ かつおぶし	にんじん, だいこん, ごぼう ほうれんそう, もやし, キャベツ なめこ	しょうゆ, さけ, わふうだし かつおぶし, にぼし, みりん さばぶし, とさじゅうゆ みそ, ゆかりごはんのもと	689 24.6
30	火	ごはん かにたま ごもくスープ マーボーはるさめ	○	こめ, きょうかまい さとう, でんぷん あぶら, ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう かにたま とりにく, とうふ, ぶたにく	しょうが, にんじん, たけのこ もやし, ほうれんそう, にんにく とうもろこし, ほししいたけ, ねぎ	マーボーどうふのもと ちゅうかだし, しょうゆ しお, にぼし, こしょう とりがらスープ, みそ, す	636 23.7
給食回数		22 回						

※ こんだては、ざいりょうのつごうによりへんこうするばあいがあります。ごりょうしょうください。

※ おはしやスプーンは、きれいにあらってまいにちもってきてください。

※ まいつき19日は、「しよくいくの日」です。
「きょうどりょうり」(ながさきけん)マーク 

※ ふともじのしよくざいは、すぎとまちさんです。

8・9月平均栄養摂取量	
エネルギー	653kcal
タンパク質	25.7g
炭水化物	92.1g
脂質	20.2g(27.8%)
食塩相当量	3.0g

