



日	曜	主食	牛乳	おかず	主 な 材 料			栄 養 量		
					黄	赤	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
					主にエネルギーになる	主に体をつくる	主に体の調子を整える			
食育わくわくデー【防災の日】					押麦入りチリトマトスープ ハンバーグのオニオンソース 切干大根とナッツのサラダ	ミルクパン 砂糖 大麦 油 米粉 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ カシューナッツ バター でんぷん	牛乳 ベーコン 大豆 ツナ 豚肉 鶏肉	えだまめ たまねぎ にんじん ブロッコリー トマト きゅうり しょうが とうもろこし 切干大根 にんにく	903	35.3
1	火	ミルクパン		びりっと豚じゃが 春雨サラダ 1食めかぶ	米 麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖 ごま油 緑豆春雨 ごま	牛乳 豚肉 厚揚げ 鶏肉 赤みそ めかぶ	たまねぎ にんじん いんげん しょうが にんにく きゅうり キャベツ きくらげ とうもろこし	796	27.0	
2	水	麦ごはん		鶏ごぼう汁 いわしのおかか煮 昆布和え	米 麦 こんにゃく 砂糖 ごま でんぷん	牛乳 鶏肉 厚揚げ いわし 麦みそ かつお節 昆布 (だし:いりこ)	にんじん たまねぎ えのきたけ ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり ピーマン	777	32.2	
3	木	麦ごはん		コーンと卵のスープ シシリアンライスの具 レタス・トマト 1食ノンエッグマヨネーズ	米 麦 砂糖 でんぷん ごま油 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 卵 ベーコン 豆腐 豚肉 牛肉	たまねぎ にんじん チンゲンサイ とうもろこし にんにく しょうが トマト レタス	860	32.2	
4	金	麦ごはん		きつねうどん 野菜の豆腐寄せ ちくわのごまネーズ和え	米 うどん 麺 砂糖 ごま パン粉 油 でんぷん ノンエッグマヨネーズ	牛乳 油揚げ 鶏肉 ちくわ たらすり身 豆乳 かつお節 ひじき (だし:かつお節 昆布)	にんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり えだまめ	839	27.9	
5	月	ごはん(減)		肉団子スープ 冷やし中華 チョコ大豆	パン ごま油 ごま 砂糖 中華麺 チョコ大豆 パン粉 コーンスターチ	牛乳 ハム 卵 鶏肉	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが にら きくらげ トマト きゅうり もやし とうもろこし レモン果汁 にんにく	781	28.0	
6	火	食パン		けんちん汁 さんまのホイル焼き 梅おかか和え	米 麦 ごま油 こんにゃく じゃがいも 砂糖 米粉	牛乳 鶏肉 ちくわ 豆腐 さんま みそ 昆布 かつお節 (だし:いりこ)	にんじん だいこん ねぎ 干しいたけ きゅうり もやし ごぼう うめしそ	754	33.8	
7	水	麦ごはん		チキンカレー フルーツヨーグルト	米 麦 じゃがいも マスカットゼリー ぶどうゼリー ホイップクリーム	牛乳 鶏肉 チーズ ヨーグルト スキムミルク	にんじん たまねぎ トマト りんご にんにく しょうが みかん もも パイン バナナ	889	23.0	
うとんうまかデー【きくらげ】					肉みそビーフン ぎょうざ(2個) きくらげと卵の中華炒め	米 麦 砂糖 ビーフン ごま油 小麦粉 でんぷん 油	牛乳 豚肉 赤みそ かまぼこ 鶏肉 ベーコン 卵	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ きくらげ チンゲンサイ にら	817	28.8
8	木	麦ごはん		塩肉じゃが ひじきサラダ 菜めしの素	米 麦 砂糖 油 でんぷん じゃがいも こんにゃく ごま ノンエッグマヨネーズ 塩麹	牛乳 豚肉 厚揚げ ひじき みそ かつお節	たまねぎ にんじん いんげん にんにく もやし きゅうり とうもろこし ねぎ 広島菜 京菜 大根葉	775	26.6	
9	金	クラスでまぜよう 青菜ごはん		夏野菜のペンネミートソース 甘夏サラダ 黒糖ビーンズ	米粉パン ペンネマカロニ 砂糖 油 オリーブオイル 黒糖 コーンスターチ	牛乳 豚肉 大豆フレーク チーズ 大豆	なす しめじ たまねぎ トマト にんじん ピーマン にんにく きゅうり キャベツ 甘夏 みかん	788	33.0	
網田中リクエスト給食					にらたまスープ	米 麦 砂糖 でんぷん プリン	牛乳 ベーコン 卵 豆腐 牛肉 豚肉 赤みそ	にんじん たまねぎ えのきたけ にら キャベツ もやし ピーマン パプリカ りんご にんにく しょうが	818	30.5
10	月	麦ごはん		焼肉 プリン	パン じゃがいも でんぷん 砂糖 カシューナッツ パン粉 ノンエッグマヨネーズ 油	牛乳 カクテルウインナー ベーコン チーズ 牛肉 鶏肉 豚肉	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ にんにく トマト かぼちゃ れんこん えだまめ	889	33.7	
11	火	コッペパンカット		野菜のスープ煮 スティックドッグ かぼちゃとれんこんのサラダ	米 麦 さつまいも 緑豆春雨 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ 豆腐 さば 豚肉 わかめ 麦みそ (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく ピーマン たけのこ	831	30.2	
まごわやさしい給食					さつまいものみそ汁 さばのカレーしょうゆ漬 ピーマンと春雨のそぼろ炒め	米 麦 さつまいも 緑豆春雨 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ 豆腐 さば 豚肉 わかめ 麦みそ (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく ピーマン たけのこ	831	30.2
12	水	麦ごはん		さつまいものみそ汁 さばのカレーしょうゆ漬 ピーマンと春雨のそぼろ炒め	米 麦 さつまいも 緑豆春雨 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ 豆腐 さば 豚肉 わかめ 麦みそ (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく ピーマン たけのこ	831	30.2	
13	木	コッペパンカット		野菜のスープ煮 スティックドッグ かぼちゃとれんこんのサラダ	米 麦 さつまいも 緑豆春雨 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ 豆腐 さば 豚肉 わかめ 麦みそ (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく ピーマン たけのこ	831	30.2	
14	金	麦ごはん		さつまいものみそ汁 さばのカレーしょうゆ漬 ピーマンと春雨のそぼろ炒め	米 麦 さつまいも 緑豆春雨 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ 豆腐 さば 豚肉 わかめ 麦みそ (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく ピーマン たけのこ	831	30.2	
15	土	コッペパンカット		野菜のスープ煮 スティックドッグ かぼちゃとれんこんのサラダ	米 麦 さつまいも 緑豆春雨 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ 豆腐 さば 豚肉 わかめ 麦みそ (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく ピーマン たけのこ	831	30.2	
16	日	コッペパンカット		野菜のスープ煮 スティックドッグ かぼちゃとれんこんのサラダ	米 麦 さつまいも 緑豆春雨 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ 豆腐 さば 豚肉 わかめ 麦みそ (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく ピーマン たけのこ	831	30.2	
17	月	コッペパンカット		野菜のスープ煮 スティックドッグ かぼちゃとれんこんのサラダ	米 麦 さつまいも 緑豆春雨 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ 豆腐 さば 豚肉 わかめ 麦みそ (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく ピーマン たけのこ	831	30.2	
18	火	コッペパンカット		野菜のスープ煮 スティックドッグ かぼちゃとれんこんのサラダ	米 麦 さつまいも 緑豆春雨 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ 豆腐 さば 豚肉 わかめ 麦みそ (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく ピーマン たけのこ	831	30.2	
19	水	麦ごはん		さつまいものみそ汁 さばのカレーしょうゆ漬 ピーマンと春雨のそぼろ炒め	米 麦 さつまいも 緑豆春雨 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ 豆腐 さば 豚肉 わかめ 麦みそ (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく ピーマン たけのこ	831	30.2	
20	木	コッペパンカット		野菜のスープ煮 スティックドッグ かぼちゃとれんこんのサラダ	米 麦 さつまいも 緑豆春雨 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ 豆腐 さば 豚肉 わかめ 麦みそ (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく ピーマン たけのこ	831	30.2	
21	金	麦ごはん		さつまいものみそ汁 さばのカレーしょうゆ漬 ピーマンと春雨のそぼろ炒め	米 麦 さつまいも 緑豆春雨 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ 豆腐 さば 豚肉 わかめ 麦みそ (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく ピーマン たけのこ	831	30.2	
22	土	コッペパンカット		野菜のスープ煮 スティックドッグ かぼちゃとれんこんのサラダ	米 麦 さつまいも 緑豆春雨 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ 豆腐 さば 豚肉 わかめ 麦みそ (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく ピーマン たけのこ	831	30.2	
23	日	コッペパンカット		野菜のスープ煮 スティックドッグ かぼちゃとれんこんのサラダ	米 麦 さつまいも 緑豆春雨 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ 豆腐 さば 豚肉 わかめ 麦みそ (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく ピーマン たけのこ	831	30.2	
24	月	コッペパンカット		野菜のスープ煮 スティックドッグ かぼちゃとれんこんのサラダ	米 麦 さつまいも 緑豆春雨 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ 豆腐 さば 豚肉 わかめ 麦みそ (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく ピーマン たけのこ	831	30.2	
25	火	コッペパンカット		野菜のスープ煮 スティックドッグ かぼちゃとれんこんのサラダ	米 麦 さつまいも 緑豆春雨 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ 豆腐 さば 豚肉 わかめ 麦みそ (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく ピーマン たけのこ	831	30.2	
26	水	麦ごはん		さつまいものみそ汁 さばのカレーしょうゆ漬 ピーマンと春雨のそぼろ炒め	米 麦 さつまいも 緑豆春雨 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ 豆腐 さば 豚肉 わかめ 麦みそ (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく ピーマン たけのこ	831	30.2	
27	木	コッペパンカット		野菜のスープ煮 スティックドッグ かぼちゃとれんこんのサラダ	米 麦 さつまいも 緑豆春雨 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ 豆腐 さば 豚肉 わかめ 麦みそ (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく ピーマン たけのこ	831	30.2	
28	金	麦ごはん		さつまいものみそ汁 さばのカレーしょうゆ漬 ピーマンと春雨のそぼろ炒め	米 麦 さつまいも 緑豆春雨 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ 豆腐 さば 豚肉 わかめ 麦みそ (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく ピーマン たけのこ	831	30.2	
29	土	コッペパンカット		野菜のスープ煮 スティックドッグ かぼちゃとれんこんのサラダ	米 麦 さつまいも 緑豆春雨 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ 豆腐 さば 豚肉 わかめ 麦みそ (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく ピーマン たけのこ	831	30.2	
30	日	コッペパンカット		野菜のスープ煮 スティックドッグ かぼちゃとれんこんのサラダ	米 麦 さつまいも 緑豆春雨 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ 豆腐 さば 豚肉 わかめ 麦みそ (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく ピーマン たけのこ	831	30.2	
31	月	コッペパンカット		野菜のスープ煮 スティックドッグ かぼちゃとれんこんのサラダ	米 麦 さつまいも 緑豆春雨 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ 豆腐 さば 豚肉 わかめ 麦みそ (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく ピーマン たけのこ	831	30.2	
32	火	コッペパンカット		野菜のスープ煮 スティックドッグ かぼちゃとれんこんのサラダ	米 麦 さつまいも 緑豆春雨 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ 豆腐 さば 豚肉 わかめ 麦みそ (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく ピーマン たけのこ	831	30.2	
33	水	麦ごはん		さつまいものみそ汁 さばのカレーしょうゆ漬 ピーマンと春雨のそぼろ炒め	米 麦 さつまいも 緑豆春雨 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ 豆腐 さば 豚肉 わかめ 麦みそ (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく ピーマン たけのこ	831	30.2	
34	木	コッペパンカット		野菜のスープ煮 スティックドッグ かぼちゃとれんこんのサラダ	米 麦 さつまいも 緑豆春雨 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ 豆腐 さば 豚肉 わかめ 麦みそ (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく ピーマン たけのこ	831	30.2	
35	金	麦ごはん		さつまいものみそ汁 さばのカレーしょうゆ漬 ピーマンと春雨のそぼろ炒め	米 麦 さつまいも 緑豆春雨 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ 豆腐 さば 豚肉 わかめ 麦みそ (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく ピーマン たけのこ	831	30.2	
36	土	コッペパンカット		野菜のスープ煮 スティックドッグ かぼちゃとれんこんのサラダ	米 麦 さつまいも 緑豆春雨 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ 豆腐 さば 豚肉 わかめ 麦みそ (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく ピーマン たけのこ	831	30.2	
37	日	コッペパンカット		野菜のスープ煮 スティックドッグ かぼちゃとれんこんのサラダ	米 麦 さつまいも 緑豆春雨 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ 豆腐 さば 豚肉 わかめ 麦みそ (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく ピーマン たけのこ	831	30.2	
38	月	コッペパンカット		野菜のスープ煮 スティックドッグ かぼちゃとれんこんのサラダ	米 麦 さつまいも 緑豆春雨 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ 豆腐 さば 豚肉 わかめ 麦みそ (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく ピーマン たけのこ	831	30.2	
39	火	コッペパンカット		野菜のスープ煮 スティックドッグ かぼちゃとれんこんのサラダ	米 麦 さつまいも 緑豆春雨 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ 豆腐 さば 豚肉 わかめ 麦みそ (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく ピーマン たけのこ	831	30.2	
40	水	麦ごはん		さつまいものみそ汁 さばのカレーしょうゆ漬 ピーマンと春雨のそぼろ炒め	米 麦 さつまいも 緑豆春雨 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ 豆腐 さば 豚肉 わかめ 麦みそ (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく ピーマン たけのこ	831	30.2	
41	木	コッペパンカット		野菜のスープ煮 スティックドッグ かぼちゃとれんこんのサラダ	米 麦 さつまいも 緑豆春雨 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ 豆腐 さば 豚肉 わかめ 麦みそ (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく ピーマン たけのこ	831	30.2	
42	金	麦ごはん		さつまいものみそ汁 さばのカレーしょうゆ漬 ピーマンと春雨のそぼろ炒め	米 麦 さつまいも 緑豆春雨 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ 豆腐 さば 豚肉 わかめ 麦みそ (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく ピーマン たけのこ	831	30.2	
43	土	コッペパンカット		野菜のスープ煮 スティックドッグ かぼちゃとれんこんのサラダ	米 麦 さつまいも 緑豆春雨 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ 豆腐 さば 豚肉 わかめ 麦みそ (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく ピーマン たけのこ	831	30.2	
44	日	コッペパンカット		野菜のスープ煮 スティックドッグ かぼちゃとれんこんのサラダ	米 麦 さつまいも 緑豆春雨 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ 豆腐 さば 豚肉 わかめ 麦みそ (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく ピーマン たけのこ	831	30.2	
45	月	コッペパンカット		野菜のスープ煮 スティックドッグ かぼちゃとれんこんのサラダ	米 麦 さつまいも 緑豆春雨 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ 豆腐 さば 豚肉 わかめ 麦みそ (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく ピーマン たけのこ	831	30.2	
46	火	コッペパンカット		野菜のスープ煮 スティックドッグ かぼちゃとれんこんのサラダ	米 麦 さつまいも 緑豆春雨 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ 豆腐 さば 豚肉 わかめ 麦みそ (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく ピーマン たけのこ	831	30.2	
47	水	麦ごはん		さつまいものみそ汁 さばのカレーしょうゆ漬 ピーマンと春雨のそぼろ炒め	米 麦 さつまいも 緑豆春雨 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ 豆腐 さば 豚肉 わかめ 麦みそ (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく ピーマン たけのこ	831	30.2	
48	木	コッペパンカット		野菜のスープ煮 スティックドッグ かぼちゃとれんこんのサラダ	米 麦 さつまいも 緑豆春雨 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ 豆腐 さば 豚肉 わかめ 麦みそ (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく ピーマン たけのこ	831	30.2	
49	金	麦ごはん		さつまいものみそ汁 さばのカレーしょうゆ漬 ピーマンと春雨のそぼろ炒め	米 麦 さつまいも 緑豆春雨 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ 豆腐 さば 豚肉 わかめ 麦みそ (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく ピーマン たけのこ	831	30.2	
50	土	コッペパンカット		野菜のスープ煮 スティックドッグ かぼちゃとれんこんのサラダ	米 麦 さつまいも 緑豆春雨 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ 豆腐 さば 豚肉 わかめ 麦みそ (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく ピーマン たけのこ	831	30.2	
51	日	コッペパンカット		野菜のスープ煮 スティックドッグ かぼちゃとれんこんのサラダ	米 麦 さつまいも 緑豆春雨 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ 豆腐 さば 豚肉 わかめ 麦みそ (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく ピーマン たけのこ	831	30.2	
52	月	コッペパンカット		野菜のスープ煮 スティックドッグ かぼちゃとれんこんのサラダ	米 麦 さつまいも 緑豆春雨 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ 豆腐 さば 豚肉 わかめ 麦みそ (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく ピーマン たけのこ	831	30.2	
53	火	コッペパンカット		野菜のスープ煮 スティックドッグ かぼちゃとれんこんのサラダ	米 麦 さつまいも 緑豆春雨 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ 豆腐 さば 豚肉 わかめ 麦みそ (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく ピーマン たけのこ	831	30.2	
54	水	麦ごはん		さつまいものみそ汁 さばのカレーしょうゆ漬 ピーマンと春雨のそぼろ炒め	米 麦 さつまいも 緑豆春雨 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ 豆腐 さば 豚肉 わかめ 麦みそ (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく ピーマン たけのこ	831	30.2	
55	木	コッペパンカット		野菜のスープ煮 スティックドッグ かぼちゃとれんこんのサラダ	米 麦 さつまいも 緑豆春雨 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ 豆腐 さば 豚肉 わかめ 麦みそ (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく ピーマン たけのこ	831	30.2	
56	金	麦ごはん		さつまいものみそ汁 さばのカレーしょうゆ漬 ピーマンと春雨のそぼろ炒め	米 麦 さつまいも 緑豆春雨 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ 豆腐 さば 豚肉 わかめ 麦みそ (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく ピーマン たけのこ	831	30.2	
57	土	コッペパンカット		野菜のスープ煮 スティックドッグ かぼちゃとれんこんのサラダ	米 麦 さつまいも 緑豆春雨 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ 豆腐 さば 豚肉 わかめ 麦みそ (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく ピーマン たけのこ	831	30.2	
58	日	コッペパンカット		野菜のスープ煮 スティックドッグ かぼちゃとれんこんのサラダ	米 麦 さつまいも 緑豆春雨 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ 豆腐 さば 豚肉 わかめ 麦みそ (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく ピーマン たけのこ	831	30.2	
59	月	コッペパンカット		野菜のスープ煮 スティックドッグ かぼちゃとれんこんのサラダ	米 麦 さつまいも 緑豆春雨 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ 豆腐 さば 豚肉 わかめ 麦みそ (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく ピーマン たけのこ	831	30.2	
60	火	コッペパンカット		野菜のスープ煮 スティックドッグ かぼちゃとれんこんのサラダ	米 麦 さつまいも 緑豆春雨 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ 豆腐 さば 豚肉 わかめ 麦みそ (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく ピーマン たけのこ	831	30.2	
61	水	麦ごはん		さつまいものみそ汁 さばのカレーしょうゆ漬 ピーマンと春雨のそぼろ炒め	米 麦 さつまいも 緑豆春雨 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ 豆腐 さば 豚肉 わかめ 麦みそ (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく ピーマン たけのこ	831	30.2	
62	木	コッペパンカット		野菜のスープ煮 スティックドッグ かぼちゃとれんこんのサラダ	米 麦 さつまいも 緑豆春雨 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ 豆腐 さば 豚肉 わかめ 麦みそ (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく ピーマン たけのこ	831	30.2	
63	金	麦ごはん		さつまいものみそ汁 さばのカレーしょうゆ漬 ピーマンと春雨のそぼろ炒め	米 麦 さつまいも 緑豆春雨 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ 豆腐 さば 豚肉 わかめ 麦みそ (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく ピーマン たけのこ	831	30.2	
64	土	コッペパンカット		野菜のスープ煮 スティックドッグ かぼちゃとれんこんのサラダ	米 麦 さつまいも 緑豆春雨 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ 豆腐 さば 豚肉 わかめ 麦みそ (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく ピーマン たけのこ	831	30.2	
65	日	コッペパンカット		野菜のスープ煮 スティックドッグ かぼちゃとれんこんのサラダ	米 麦 さつまいも 緑豆春雨 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ 豆腐 さば 豚肉 わかめ 麦みそ (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく ピーマン たけのこ	831	30.2	
66	月	コッペパンカット		野菜のスープ煮 スティックドッグ かぼちゃとれんこんのサラダ	米 麦 さつまいも 緑豆春雨 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ 豆腐 さば 豚肉 わかめ 麦みそ (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく ピーマン たけのこ	831	30.2	
67	火	コッペパンカット		野菜のスープ煮 スティックドッグ かぼちゃとれんこんのサラダ	米 麦 さつまいも 緑豆春雨 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ 豆腐 さば 豚肉 わかめ 麦みそ (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく ピーマン たけのこ	831	30.2	
68	水	麦ごはん		さつまいものみそ汁 さばのカレーしょうゆ漬 ピーマンと春雨のそぼろ炒め	米 麦 さつまいも 緑豆春雨 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ 豆腐 さば 豚肉 わかめ 麦みそ (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく ピーマン たけのこ	831	3	

※ 献立は都合により変更する場合があります。
※ 給食の有無は学校の予定により異なります。学校から配布される時間割等をご確認ください。

9月の
給食目標

防災食について知ろう

9月1日は「防災の日」です。緊急時に備えて、家族で食料や飲料水などの備蓄品をそろえ、災害に対処する力を身に付けましょう。



備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

- 【主食】

 - 米（無洗米が便利）
 - レトルトごはん・おかゆ
 - アルファ化米
 - 缶入りのパン
 - 粉物（小麦粉など）
 - 乾めん（そうめん、パスタなど）
 - もち
- 【主菜】

 - 肉、魚、豆の缶詰
 - カレーなどのレトルト食品
 - 乾燥豆
 - 【副菜】
 - 野菜の缶詰、瓶詰
 - 切り干しだいこんなどの乾物
 - 日持ちする野菜
- 【果物・菓子】

 - ドライフルーツ
 - 果物の缶詰
 - チョコレート
- 【飲料】

 - 水
 - 茶
 - ジュース
- 【調味料】

 - 砂糖 □塩
 - 酢 □しょうゆ
 - みそ

食育わくわくデー
【防災の日】

9月1日は「防災の日」にちなんで、切干大根や麦などの乾物、ツナやとうもろこし、トマトなどの缶詰を使った献立にしています。日頃の食生活でも防災を意識し、ローリングストックを実践してみましょう。



ふるさとくまさんデー

熊本県の「おいしい!」を紹介しています

9月は「荒尾玉名地区」を紹介します。南関町の特産品である南関あげは水分をしっかりと抜いてあるので、保存性が高く、味が染み込みやすいのが特徴です。25日は、卵でとじて南関あげ丼を作ります。また、サラダに使っている梨は荒尾地区の特産品で、幸水や新高などの品種があります。



～宇土のおいしい食べ物を紹介する日～

うとんうまかデー【きくらげ】

11日(金)は、網田地区の和田さんが栽培されている「きくらげ」が登場します。水産業で培った技術や工夫を生かして、宇土市初のきくらげ栽培に挑戦されています。給食では、卵と一緒に中華炒めを作ります。きくらげの食感を楽しみながら食べましょう。



生産者の和田さん
(網田地区)