

8月のこんだて

今月の給食メニュー「旬の食べ物について知ろう」

月	火	水	木	金
☆今月の平均栄養価（中学年） ◇エネルギー：651kcal ◇たんぱく質：29.5g ◇脂質：20.1g ◇塩分：1.9g ※毎日の栄養価は、中学年分を記載しています。	26 始業式 ※給食はありません	27 ・米粉コッペパン （乳、小麦、大豆、豚肉） ・あざりとえびのトマトスパゲティ （小麦、えび、牛肉、大豆） ・ほうれん草オムレツ （卵、大豆） ・キャベツソテー ・牛乳プリン（乳） 604kcal	28 ・ごはん ・肉じゃが（みそ味） （小麦、大豆、豚肉、大豆） ・ブロッコリーのごまあえ （小麦、大豆、ごま） ・味付けのり （えび） 619kcal	29 ・ごはん ・四湖豆腐 （小麦、大豆、豚肉、大豆） ・ホキフライ （小麦、大豆） ・バナナ （バナナ） 730kcal

9月のこんだて

今月の給食メニュー「地産地消について知ろう」

月	火	水	木	金
1 ・わかめごはん ・フィッシュボール吉野煮 （小麦、大豆、豚肉） ・厚焼き卵 （卵、小麦、大豆） 630kcal	2 ・ごはん ・肉豆腐 （小麦、大豆、豚肉） ・からしあえ （小麦、大豆） 606kcal	3 ・米粉バターパン （乳、小麦、大豆、豚肉） ・ミネストローネ （小麦、牛肉、大豆、豚肉） ・チーズポテト （乳） ・グレープフルーツ 546kcal	4 ・ごはん ・鶏ちゃんこ汁 （小麦、大豆、豚肉、ごま） ・さばの照り焼き （小麦、さば、大豆） 5年生宿泊研修 678kcal	5 ・小ごはん ・うどん （小麦、大豆、豚肉） ・ザンギ（1人2個） （小麦、大豆、豚肉） ・オレンジ （オレンジ） 5年生宿泊研修 587kcal
8 ・ごはん ・酢豚 （小麦、大豆、豚肉） ・ごまあえ （小麦、大豆、ごま） 680kcal	9 ・ごはん ・旭高砂牛を使ったビーフストロガノフ （乳、小麦、大豆、豚肉、バナナ、豚肉、りんご） ・フルーツボンチ （レトルトパイン・レトルトみかん・蜜柑・ミカン・白ワイン） 旭高砂牛を味わう日 667kcal	10 ・米粉コッペパン （乳、小麦、大豆、豚肉） ・ポトフ （牛肉、小麦、大豆、豚肉） ・枝豆とコーンのフリッター（1人2個） （小麦、大豆） ・ブロッコリー ・バックマヨネーズ（卵、小麦、大豆、りんご） 610kcal	11 ・ごはん ・ちぎり団子汁 （小麦、大豆、豚肉、大豆） ・ほっけ塩焼き 623kcal	12 ・小ごはん ・しょうゆラーメン （小麦、大豆、豚肉、大豆） ・かに焼売（1人2個）※えびエキス使用 （卵、小麦、えび、かに、大豆、豚肉、豚肉） ・バナナ（バナナ） ・アーモンド（アーモンド） 566kcal
15 敬老の日	16 ・ごはん ・カレー （乳、小麦、大豆、豚肉、バナナ、豚肉、りんご） ・福神漬け （小麦、大豆） ・二色フルーツ （レトルトパイン・レトルトみかん） 660kcal	17 ・ごはん ・鮭のごまみそ鍋 （さけ、大豆、ごま） ・さつまいもと鶏肉の甘辛煮 （小麦、大豆、豚肉） ・グレープフルーツ 682kcal	18 ・ごはん ・生揚げと豚肉の炒め煮 （小麦、大豆、豚肉、大豆） ・海藻サラダ （小麦、大豆、ごま） 665kcal	19 ・ミルクパン （乳、小麦、大豆、豚肉、大豆） ・白玉スープ （卵、小麦、牛肉、大豆、豚肉） ・えびかつ （小麦、えび、大豆） ・コンソテー （乳） 658kcal
22 ・ごはん ・エビカレー （乳、小麦、大豆、豚肉、バナナ、豚肉、りんご） ・福神漬け （小麦、大豆） ・白桃ミックス（もも） （レトルトパイン・レトルトみかん・レトルト苺） 666kcal	23 秋分の日	24 ・ごはん ・どさんこ汁 （小麦、大豆） ・かまぼこの照り煮（1人3個） （小麦、大豆） ・オレンジ （オレンジ） 594kcal	25 ・ごはん ・おでん （小麦、大豆、大豆） ・いわし梅煮 （小麦、大豆） ・りんご （りんご） 635kcal	26 ・食パン （乳、小麦、大豆、豚肉、大豆） ・さつまいもと栗のシチュー （乳、小麦、牛肉、大豆、豚肉） ・ハムカツ （乳、小麦、大豆、豚肉、大豆） ・温野菜（ソース和え） （りんご） 677kcal
29 ・ごはん ・鶏ごぼう汁 （小麦、大豆、豚肉） ・高野豆腐の炒め煮 （小麦、大豆） ・はちみつレモンゼリー 692kcal	30 ・ごはん ・豆腐の親子卵とじ （卵、小麦、大豆、豚肉、大豆） ・小松菜のおひたし （小麦、大豆） ・バナナ （バナナ） 685kcal	☆今月の平均栄養価（中学年） ◇エネルギー：640kcal ◇たんぱく質：25.4g ◇脂質：20.2g ◇塩分：2.1g ※毎日の栄養価は、中学年分を記載しています。		

- * すべての日に、牛乳(200ml)がつけます。
- * 物資の都合により、献立が一部変更になる場合があります。
- * () の中には、食物アレルギーの原因となる食べ物です。