

日曜	しゅしよくのみもの	しゅさい・ふくさいするもの・そなた	赤のたべもの体をつくる	黄色のたべものパワーを作る	緑のたべもの体をまもる		
28金	ジャージャーめん むぎちや	だいがくいも ★おくら(ちゅうかドレッシング) わかめとうふのスープ	ぶたにく・わかめ ベーコン・とうふ	ちゅうかめん・さとう さつまいも・あぶらごま	たまねぎ・しいたけ・おくら にんじん・ながねぎ・チンゲンサイ	ねんくみ がっき きゅうしよく 5年1組は1学期の給食の のこ かいすう お残しなしの回数がナン パーワンでした。そこで、 こんだて 5年1組のリクエスト献立を さいよう 採用しました。 8月28日(金) ★おくら 9月3日(木) ★シナモンあげパン 9月7日(月) ★とりにくの チーズロール	
31月	うめしそ すっぱすっぱごはん ぎゅうにゅう	ぎせいどうふ きりぼしだいこんのもの やさいわん	ぎゅうにゅう・とりにく とうふ・たまご あぶらあげ	こめ・むぎ・あぶら さとう	うめしそ・にんじん・ながねぎ たけのこ・だいこん・しいたけ いんげん・キャベツ・こまつな		
1火	くろさとうパン ぎゅうにゅう	マカロニグラタン さつまいものホットサラダ とうがんのスープ なし	ぎゅうにゅう・とりにく チーズ・ベーコン	パン・さとう・マカロニ あぶら・バター さつまいも・なまクリーム	たまねぎ・マッシュルーム とうもろこし・とうがんとマト おくら・なし		
2水	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたキムチ ひじきりナムル(てづくりちゅうかだれ) はるさめスープ	ぎゅうにゅう ひじき	こめ・さとう あぶら・はるさめ	はくさい・たまねぎ・だいこん きゅうり・にんじん・もやし・しいたけ チンゲンサイ・ながねぎ・たけのこ		
3木	★シナモンあげぱん ぎゅうにゅう	さかなのラタトゥイユソース もやしのソテー しろいんげんのポタージュ	ぎゅうにゅう・メルルーサ ハム・しろいんげんまめ	パン・さとう あぶら・バター なまクリーム	たまねぎ・ズッキーニ・なす もやし・ピーマン・パプリカ とうもろこし		
4金	ごはん ぎゅうにゅう	さけのしおこうじやき こまつなとなまあげのびたし ●ぐるにじる ぶどう	ぎゅうにゅう・さけ なまあげ	こめ・あぶら さとう・さといも	こまつな・はくさい・だいこん ごぼう・にんじん・ながねぎ ぶどう		
7月	むぎごはん ぎゅうにゅう	なつやさいかレー ★とりにくのチーズロール さんしよくソテー	ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく	こめ・むぎ・あぶら バター	たまねぎ・かぼちゃ・なす ズッキーニ・とうもろこし えだまめ・にんじん		14日(月)♥チヂミ 17日(木)♥さつまいもの ごまだんご
8火	ちゅうかおこわ ぎゅうにゅう	キャベツとチーズのはるまき いかともやしのいためもの ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう チーズ	こめ・もちこめ あぶら・さとう こむぎこ・ごま	にんじん・しいたけ・たけのこ ながねぎ・キャベツ・もやし はくさい・こまつな		
9水	わかめごはん ぎゅうにゅう	あじのたつたあげ おひたし(だしじょうゆ) みそけんちんじる オレンジゼリー	ぎゅうにゅう・あじ とうふ・わかめ	こめ・むぎ あぶら・さといも さとう	しめじ・えのきだけ・キャベツ こまつな・だいこん・にんじん ごぼう・みかん		しこく ちほう
10木	さつまいもごはん (ごましお) ぎゅうにゅう	おとうふつくね ひじきとだいずのもの みそしる	ぎゅうにゅう・とりにく とうふ・たまご・ひじき だいず・あぶらあげ	こめ・さつまいも ごま・さとう こんにやく	たけのこ・こまつな・にんじん いんげん・おくら・えのきだけ		4日(金) 高知県 ●ぐるにじる 11日(金) 香川県 ●さぬきうどん 17日(木) 香川県 ●いりこめし
11金	●さぬきうどん ぎゅうにゅう	おでん わふうあげポテト がんづき	ぎゅうにゅう・とりにく・ちくわ あぶらあげ・わかめ・たまご かつおぶし・あぶらあげ なまあげ	うどん・じゃがいも あぶら・バター ごま・こんにやく	にんじん・ながねぎ・しいたけ だいこん		
14月	むぎごはん ぎゅうにゅう	♥チヂミ きゅうりただいこんのナムル (ちゅうかドレッシング) クッパ	ぎゅうにゅう・ぶたにく たまご・いか・たこ	こめ・むぎ・ごま あぶら	はくさい・だいこん・もやし・しいたけ ながねぎ・にら・きゅうり・にんじん		
15火	ごはん ぎゅうにゅう	さんまのしおやき(おろしだれ) じゃがいものごまふうみいため つなんスペシャルみそしる	ぎゅうにゅう・さんま ぶたにく・あぶらあげ	こめ・じゃがいも ごま・あぶら・さとう	だいこん・パプリカ・ピーマン ごぼう・ながねぎ・にんじん しめじ・こまつな	ちゅうもく	
16水	むぎごはん ぎゅうにゅう	マーボーどうふ はるさめサラダ(てづくりちゅうかだれ) ワンタンスープ	ぶたにく	こめ・むぎ あぶら・はるさめ ウェーブワンタン	しいたけ・ながねぎ・キャベツ にんじん・もやし・きゅうり にら		
17木	●いりこめし ぎゅうにゅう	なまあげのねぎみそソース ♥さつまいものごまだんご さわいわん	ぎゅうにゅう・いりこ あぶらあげ・なまあげ とりにく・たまご	こめ・こんにやく さとう・ごま・さつまいも バター・なまクリーム	にんじん・ながねぎ・しいたけ だいこん・こまつな・ごぼう	24日(木) せかい りょうり 世界の料理を た 食べよう! ◎ガイヤーン：タイ ◎サブジ：インド ◎マンハッタンふうクラム チャウダー：アメリカ	
18金	みそラーメン ぎゅうにゅう	ポテトぎょうざ ちゅうかふうサラダ(ちゅうかドレッシング) みかんかん	ぎゅうにゅう・ぶたにく わかめ	ちゅうかめん ごま・あぶら・こむぎこ バター・じゃがいも	はくさい・もやし・ながねぎ とうもろこし・たまねぎ・こまつな にんじん・みかん		
24木	コーンピラフ ぎゅうにゅう	◎ガイヤーン ◎サブジ ◎マンハッタンふうクラムチャウダー ぶどう	ぎゅうにゅう・とりにく あさぎ・ベーコン	こめ・はちみつ あぶら・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・とうもろこし マッシュルーム・なす トマト・ぶどう	ぎょう じ しょく	
25金	ごはん(ごましお) ぎゅうにゅう	ししやものからあげ とうがんのそぼろに やまのさちのみぞれじる	ぎゅうにゅう・ししやも とりにく・なまあげ	こめ・ごま・こんにやく あぶら・さといも	とうがんとしめじ・にんじん しいたけ・ねぎ・だいこん	29日(火) つきみこんだて お月見献立 ことし じゅうごや 今年の十五夜は27日 です。まるパンに「むしたま ご」と「キーマカレー」を つきみ はさんで「月見バーガー」 にして食べてね。	
28月	スパゲティーナポリタン ぎゅうにゅう	いんげんともやしのサラダ(てづくりみそだれ) かぼちゃのスープ スイートポテト	ぎゅうにゅう・ベーコン たまご	スパゲティー・あぶら さつまいも・バター なまクリーム・さとう	たまねぎ・ピーマン・いんげん マッシュルーム・トマト もやし・にんじん・かぼちゃ		
29火	◎まるパン ぎゅうにゅう	◎むしたまご ◎キーマカレー もやしのカレーソテー クリームシチュー なし	ぎゅうにゅう・たまご ぶたにく・とりにく	パン・あぶら・じゃがいも バター・なまクリーム	たまねぎ・にんじん・もやし ピーマン・マッシュルーム なし		
30水	むぎごはん ぎゅうにゅう	おやこに きんぴら んとためこのみそしる	ぎゅうにゅう・とりにく たまご・ぶたにく とうふ	こめ・むぎ・こんにやく さとう・あぶら・ごま	たまねぎ・にんじん・しいたけ みつば・ごぼう・いんげん なめこ・だいこん・ながねぎ		

☆ 材料の納品の都合により、献立を変更することもありますのでご了承ください。

☆ 献立についてのお問い合わせは栄養士までお願いします。

こんげつ えいようが 今月の栄養価 ひょう準値 (標準値)	エネルギー (kcal) 611 (640)	たんぱく質(g) 24.1 (13~28)
--	---------------------------------	-----------------------------