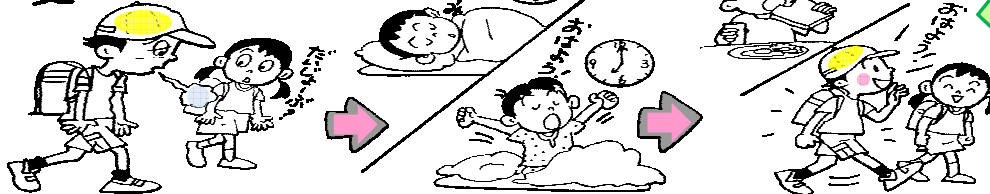


8・9月予定献立表

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
					血や肉や骨になる	熱や力になる	身体の調子を整える		
					たんぱく質・無機質	炭水化物・脂肪	ビタミンA・ビタミンC		
30	金	夏野菜カレー		キャベツとパインのサラダ ぶどう	豚肉 牛乳	米 麦 油	かぼちゃ たまねぎ 人参 なす コーン スズキニ トマト キャベツ きゅうり パインアップル ぶどう	768 24.0	2学期が始まりました。 まだまだ暑い日が続きますが、早寝早起き・朝ごはんで元気にがんばりましょう。
2	月	キムチご飯		チンゲンサイと肉団子のスープ 切干大根とナッツの中華サラダ 豆乳ムース	豚肉 牛乳 ミートボール 豆腐	米 麦 砂糖 ごま油 ごま アーモンド ねりごま 豆乳ムース	776 27.7		
3	火	麦ご飯		夏野菜のみそ汁 きびなごの南蛮漬け 手作りひじきふりかけ	牛乳 厚揚げ きびなご ひじき かつおぶし (だし：煮干)	米 麦 油 砂糖 ごま油 ごま ねぎ ピーマン	719 27.7		
4	水	麦ご飯		野菜とレンズ豆のスープ 魚のガーリックマヨネーズ焼き トマトサラダ	牛乳 鶏肉 レンズまめ あじ	米 麦 じゃがいも 油 マヨネーズ	キャベツ 人参 たまねぎ セロリ パセリ トマト	726 28.9	
5	木	丸パン		冷やし中華 枝豆と豆腐のミンチカツ レタス	牛乳 卵 ロースハム 枝豆と豆腐ミンチカツ	パン スパゲティ 油 砂糖 ごま ごま油	キャベツ きゅうり 人参 レタス もやし しょうが	805 33.3	6日
6	金	麦ご飯		じゃがいものうま煮 冷しゃぶサラダ	牛乳 厚揚げ 豚肉 わかめ	米 麦 じゃがいも 砂糖 油 ねりごま ごま	たまねぎ こんにやく 人参 いんげん しいたけ きゅうり もやし キャベツ ピーマン	740 28.0	冷しゃぶサラダ 豚肉をゆでてサラダにします。 豚肉には疲労回復に効果のある、ビタミンB ₆ が多く含まれています。
9	月	ツナカレーピラフ		鶏肉と大豆のトマトスープ 白身魚のマリネ	ツナ 牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆 ホキ	米 麦 油 じゃがいも 砂糖 オリーブ油	人参 たまねぎ セロリ にんにく ホールトマト パセリ ピーマン	789 36.9	
10	火	麦ご飯		スーミータン 肉団子の甘酢あん	牛乳 卵 ベーコン ミートボール	米 麦 でんぶん 油 砂糖	人参 たまねぎ コーン ねぎ たけのこ ピーマン	761 26.8	
11	水	麦ご飯		豆腐と夏野菜の煮物 切干大根と ツナのごまサラダ	牛乳 牛肉 豆腐 ツナ	米 麦 油 砂糖 でんぶん ごま ねりごま	たまねぎ 人参 なら なす しらたき 切干大根 きゅうり	741 33.2	17日 十五夜
12	木	丸パン		ジャージャー麺 フルーツ白玉	牛乳 豚ひき肉 大豆ミート	パン チャンポン麺 ごま油 砂糖 ごま 白玉だんご カクテルゼリー	人参 こまつな もやし ねぎ たけのこ たまねぎ みかん パインアップル 黄桃 パナナ	881 33.7	すずきを飾り、秋の収穫物をお供えすることが多いです。 給食ではきなこ団子を作ります。
13	金	親子丼		炒り大豆の和風サラダ	鶏肉 凍り豆腐 卵 牛乳 ツナ 炒り大豆 わかめ (だし：かつお節)	米 麦 でんぶん 砂糖 ごま油	たまねぎ 人参 しいたけ ねぎ キャベツ こまつな	706 33.8	
17	火	わかめご飯		里芋のみそ汁 かぼちゃフライ きなこ団子	わかめ 牛乳 油揚げ 豆腐 きなこ かぼちゃ挽肉フライ (だし：煮干)	米 麦 さといも 油 砂糖 白玉だんご	しめじ 人参 ねぎ	868 26.3	ふるさとくまさんデー
18	水	麦ご飯		マーボー豆腐 パンサンサー	牛乳 豚ひき肉 大豆ミート 豆腐 ロースハム 卵	米 麦 砂糖 でんぶん ごま油 はるさめ 油 ごま	人参 たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ きゅうり	782 33.9	19日 季節の果物なし
ふるさとくまさんデー：地域の産物を使ったり、郷土料理をしたりします。									
19	木	食パン		スパゲティミートソース シーザーサラダ なし	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 チーズ 豚レバー 大豆ミート 粉チーズ	パン スパゲティ 油 マヨネーズ 砂糖 クルトン	たまねぎ 人参 ピーマン セロリ レタス キャベツ きゅうり なし コーン	787 31.8	なしの独特の食感 は食物せんいが作りだしています。 夏バテなどの疲労回復に役立つ果物です。
20	金	こぎつねご飯		けんちん汁 高野豆腐の煮物 手作り小豆ミルクプリン	油揚げ 牛乳 豆腐 凍り豆腐 あずき (だし：こんぶ)	米 麦 油 砂糖 さといも ごま油	人参 枝豆 こんにやく 大根 ごぼう ねぎ しいたけ いんげん	746 30.0	
24	火	スープカレー		カシュチップサラダ ヨーグルト	鶏肉 牛乳 ヨーグルト	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 ポテトチップス カシュナッツ	たまねぎ 人参 かぼちゃ しめじ トマト レタス きゅうり	727 22.5	
まごわやさしい和食の日 ま：とうふ ご：ごま わ：のり や：やさしい さ：あかうお・つみれ し：しいたけ									
25	水	麦ご飯		豆腐のうすくず煮 赤魚のみそマヨネーズ焼き 磯和え	牛乳 豆腐 つみれ 赤魚 のり	米 麦 でんぶん 油 ごま 砂糖 マヨネーズ	人参 たまねぎ チンゲンサイ たけのこ しいたけ ピーマン キャベツ もやし	714 34.5	いも類が使用できていないので、お家で食べてほしいです。
26	木	コッペパン		炒めビーフン 鶏とレバーの レモンソース	牛乳 豚肉 いか かまぼこ 鶏肉 鶏レバー	パン ビーフン 油 小麦粉 砂糖 でんぶん	キャベツ もやし 人参 たまねぎ たけのこ ねぎ 枝豆 きくらげ	772 38.8	
27	金	麦ご飯		春雨汁 豚肉と野菜の甘辛炒め みそ豆	牛乳 かまぼこ 豚肉 大豆 (だし：かつお節 こんぶ)	米 麦 はるさめ 油 砂糖 ごま油 でんぶん	人参 たまねぎ チンゲンサイ きくらげ なす ピーマン	707 25.6	朝ごはん毎日食べようね
30	月	麦ご飯		かきたま汁 子持ちししゃもフライ のりかつサラダ	牛乳 卵 かまぼこツナ 子持ちししゃも7分かつお節 のり かつお節 こんぶ	米 麦 じゃがいも でんぶん 油 ごま 砂糖 ねりごま ごま油	人参 たまねぎ ほうれん草 キャベツ きゅうり	739 29.1	

※都合により献立や食材の一部を変更することがあります。ご了承ください。

夏バテになっていませんか?



夏休みは楽しく過ごせましたか?

長い夏休みで生活リズムが崩れてしまった人はいませんか?
生活リズムを整え、「早寝・早起き・朝ごはん」で2学期のスタートを元気にきりましょう。