8･9月　使用食品一覧　　牛乳は毎日つきます。おもに体をつくる食品のなかまです。

日	曜日	献立名	黄色の食品 おもにｴﾈﾙｷﾞｰのもとになる食品	赤の食品 おもに体をつくる食品	緑の食品 おもに体の調子を整える食品	調味料	エネルギー(kcal) 脂質(g) たんぱく(g)
8/27	水	麦入りごはん ガパオライスの具 はるさめスープ パイン	米　麦 油　さとう　かたくりこ はるさめ	とり肉　だいず とり肉	ﾆﾝﾆｸ　ｼｮｳｶﾞ　玉ねぎ　にんじん　ﾀｹﾉｺ　赤･黄ﾋﾟｰﾏﾝ にんじん　もやし　えのき　こまつな パイン	酒　ﾊﾞｼﾞﾙ　しょうゆ　ﾅﾝﾌﾟﾗｰ　ｵｲｽﾀｰｿｰｽ 酒　塩　ｺｼｮｳ　しょうゆ	502 26 22.8
28	木	ワカメごはん とり肉の塩こうじやき おかかあえ みそ汁	米　麦　ごま ごま油 ごま じゃがいも	(ワカメ) とり肉 かつおぶし あつあげ　みそ	コーン ｼｮｳｶﾞ きゅうり　ｷｬﾍﾞﾂ　にんじん　こまつな　ｼｮｳｶﾞ 玉ねぎ　葉ねぎ	酒　(塩) 塩こうじ しょうゆ	516 25 26.1
29	金	五目チャーハン はるまき ナムル ワカメスープ	米　麦　油 油　(はるまきのかわ　かたくりこ) ごま　ラー油　さとう　ごま油	たまご　やきぶた　なると (ぶた肉)	ねぶか　玉ねぎ (ﾀｹﾉｺ　にんじん　ｼｲﾀｹ) もやし　にんじん　こまつな にんじん　コーン	酒　塩　ｺｼｮｳ　ｵｲｽﾀｰｿｰｽ (しょうゆ　酒　塩) しょうゆ　酒	557 35 21.0
9/1	月	麦入りごはん ぶたキムチ ﾁﾝｹﾞﾝｻｲとたまごのｽｰﾌﾟ オレンジ	米　麦 油　かたくりこ　ごま かたくりこ	ぶた肉　みそ ﾍﾞｰｺﾝ　たまご	ﾆﾝﾆｸ　ｼｮｳｶﾞ　にんじん　玉ねぎ　キムチ 玉ねぎ　コーン　チンゲンサイ オレンジ	酒　しょうゆ 塩　ｺｼｮｳ　しょうゆ	512 27 23.3
2	火	麦入りごはん なつやさいカレー コールスローサラダ りんごゼリー	米　麦 油　はちみつ 油　さとう	とり肉　ﾖｰｸﾞﾙﾄ (ゼラチン)	ﾆﾝｸ ｷｭｳ 玉ねぎ にんじん かぼちゃ なす いんげん ﾄﾏﾄ缶 りんご キャベツ　にんじん　きゅうり　コーン (りんご)	塩　ｺｼｮｳ　中濃ｿｰｽ　ｶﾚｰﾙｳ　しょうゆ りんご酢　米酢　塩　ｺｼｮｳ	586 31 18.7
3	水	とうもろこしごはん お米とﾎﾞﾙのささみカツ もやしのおひたし いわしだんご汁	米 油　(米こ　じゃがいも) ごま (かたくりこ)	こんぶ (とり肉) ｲﾜｼ　ｽｸﾘｭﾀﾞﾝ　とうふ　みそ	とうもろこし もやし　にんじん　こまつな だいこん　にんじん　はくさい　葉ねぎ	塩　酒　しょうゆ　みりん 中濃ｿｰｽ しょうゆ	505 27 23.6
4	木	ソフトめん ミートソース ひじきとえだまめのサラダ	ソフトめん 油　こむぎこ　さとう さとう　ごま　ごま油	ぶた肉　だいず　チーズ ハム　ひじき	ﾆﾝﾆｸ　ｼｮｳｶﾞ　にんじん　玉ねぎ　ｾﾛﾘ トマト缶 もやし　にんじん　えだまめ	塩　ｺｼｮｳ　酒　ｹﾁｬｯﾌﾟ 中濃ｿｰｽ　赤ﾜｲﾝ　しょうゆ しょうゆ　米酢　塩	502 27 24.4
5	金	さくらごはん とり肉のピリ辛やき ごまあえ みそ汁	米 さとう　ごま油 さとう　ごま	とり肉　みそ ふ　みそ	ﾆﾝﾆｸ　ｼｮｳｶﾞ　葉ねぎ もやし　にんじん　こまつな キャベツ　かぼちゃ	酒　塩　しょうゆ　みりん しょうゆ　酒　ｺｼｮｳ　ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ しょうゆ	521 28 21.4
8	月	麦入りごはん アジフライ ちぐさあえ みそ汁	米　麦 油　(パンこ　こむぎこ) さとう じゃがいも	(アジ) たまご みそ	キャベツ　にんじん　こまつな　もやし 玉ねぎ　葉ねぎ	中濃ｿｰｽ しょうゆ　酒	539 24 21.2
9	火	バターライス タンドリーチキン ハムサラダ トマトとたまごのスープ	米　麦　バター さとう (ごま　さとう) かたくりこ	とり肉　ヨーグルト ハム たまご	ﾆﾝﾆｸ　ｼｮｳｶﾞ キャベツ　きゅうり　にんじん えのき　トマト　チンゲンサイ	塩　ｺｼｮｳ　酒 塩　ｺｼｮｳ　ｹﾁｬｯﾌﾟ　中濃ｿｰｽ　しょうゆ　ｶﾚｰこ (塩　しょうゆ) 酒　塩　ｺｼｮｳ　しょうゆ	507 30 23.6
10	水	2色そぼろごはん (すめし・たまご、とりそぼろ) なめだけあえ なつのとん汁	米　さとう 油　さとう	たまご　とり肉 ぶた肉　油あげ　みそ	ｼｮｳｶﾞ こまつな　はくさい　にんじん　えのき ごぼう にんじん なす こんにゃく かぼちゃ とうがん 葉ねぎ	米酢　塩 酒　塩　しょうゆ しょうゆ 酒	552 27 24.8
11	木	はちみつレモントースト とうがんのポトフ ツナサラダ バナナ	しょくパン バター はちみつ ｸﾞﾗﾆｭｰとう じゃがいも 油　さとう	ぶた肉　ベーコン ツナ 牛乳	レモンかじゅう にんじん　セロリ　玉ねぎ　ｷｬﾍﾞﾂ　とうがん　ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ ｷｬﾍﾞﾂ　きゅうり　にんじん バナナ	塩　ｺｼｮｳ 米酢　りんご酢　塩　ｺｼｮｳ	511 35 19.5
12	金	ゆかりごはん とり肉とパプリカの あまからいため にらたまスープ ナシ	米　麦 油　かたくりこ　じゃがいも　さとう かたくりこ	とり肉 とうふ　たまご	(しそ) ｼｮｳｶﾞ　ｽｯｷｰﾆ　赤・黄ピーマン にんじん　えのき　玉ねぎ　にら ナシ	しょうゆ　米酢　みりん しょうゆ　ｵｲｽﾀｰｿｰｽ ﾁﾝﾀﾝ　塩　ｺｼｮｳ	531 26 22.5
16	火	ロールパン ウインナー スパゲッティー やさいスープ	ロールパン さとう 油　ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨｰ (じょうしんこ　さとう)	ウインナー ベーコン 牛乳	ﾆﾝﾆｸ　玉ねぎ　キャベツ	酒　塩 ｹﾁｬｯﾌﾟ　中濃ｿｰｽ　からし 塩　ｺｼｮｳ (しょうゆ)	534 35 22.8
17	水	麦入りごはん イワシのうめに いそびたし みそ汁	米　麦 (さとう　かたくりこ) じゃがいも	(イワシ) のり 油あげ　みそ	もやし　こまつな　にんじん 玉ねぎ　こまつな	(しょうゆ　酒) しょうゆ	510 27 22.5
18	木	ちゅうかめん 五目ラーメン汁(塩味) あげぎょうざ きりぼしだいこんナムル	ちゅうかめん ごま油　さとう　ごま ぎょうざのかわ　かたくりこ さとう　ごま油	ぶた肉　なると (ぶた肉) ハム	ﾆﾝﾆｸ ｼｮｳｶﾞ ﾀｹﾉｺ にんじん ｷｬﾍﾞﾂ コーン 葉ねぎ (キャベツ) きゅうり　にんじん　もやし　きりぼしだいこん	塩　ｺｼｮｳ　酒　しょうゆ　ﾁﾝﾀﾝ (塩　ｺｼｮｳ) しょうゆ　塩	550 31 24.8
19	金	麦入りごはん トマーボー はるさめサラダ みかんゼリー	米　麦 油　さとう　かたくりこ　ごま油 ごま油　さとう　はるさめ　ごま	ぶた肉　だいず　みそ　とうふ ハム (ゼラチン)	ｼｮｳｶﾞ　ﾆﾝﾆｸ　玉ねぎ　にんじん　ﾀｹﾉｺ　ｼｲﾀｹ　ﾄﾏﾄ　にら にんじん　コーン　もやし　きゅうり (みかんかじゅう)	ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ　酒　ｹﾁｬｯﾌﾟ　ﾁﾝﾀﾝ　しょうゆ　ｵｲｽﾀｰｿｰｽ　ﾃﾝﾒﾝｼﾞｬﾝ しょうゆ　米酢　塩　ｺｼｮｳ　からし　りんご酢	566 26 23.7
22	月	麦入りごはん ちゅうかどんの具 オイキムチ	米　麦 油　さとう　ごま油 ごま油	ぶた肉　うずらたまご　なると みそ	ﾆﾝﾆｸ　ｼｮｳｶﾞ　ｼｲﾀｹ　ﾀｹﾉｺ　ｷｬﾍﾞﾂ　玉ねぎ　ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ きゅうり　にんじん	酒　しょうゆ　ﾁﾝﾀﾝ　塩　ｺｼｮｳ 塩　酒　みりん　ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ	501 28 23.3
24	水	麦入りごはん ぶた肉とｷｬﾍﾞﾂの みそいため かき玉スープ バナナ	米　麦 油　さとう　かたくりこ　ごま 油　かたくりこ	ぶた肉　みそ とり肉　たまご	ﾆﾝﾆｸ　ｼｮｳｶﾞ　りんご　玉ねぎ　ｷｬﾍﾞﾂ にんじん　ピーマン にんじん　しめじ　キャベツ　葉ねぎ バナナ	酒　ｺｼｮｳ　しょうゆ　ｹﾁｬｯﾌﾟ ｳｽﾀｰｿｰｽ　ﾃﾝﾒﾝｼﾞｬﾝ　みりん 塩　ｺｼｮｳ　しょうゆ	533 27 26.8
25	木	しょくパン メイプルジャム ラザニア こうやどうふスープ	しょくパン メイプルジャム 油　ﾊﾞﾀｰ　ぎょうざのかわ　こむぎこ　さとう 油	ぶた肉　だいず　牛乳　ﾁｰｽﾞ ﾍﾞｰｺﾝ　こうやどうふ	ﾆﾝﾆｸ　玉ねぎ　にんじん　ﾄﾏﾄ缶　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ ｼｮｳｶﾞ　にんじん　玉ねぎ　ｷｬﾍﾞﾂ　こまつな	ｺｼｮｳ　ｹﾁｬｯﾌﾟ　塩　赤ﾜｲﾝ　みりん 酒　しょうゆ　塩　ｺｼｮｳ	535 35 25.4
26	金	麦入りごはん イワシのかばやき おひたし 国清汁	米　麦 油　さとう　(かたくりこ) ごま油　じゃがいも	(イワシ) のり　かつおぶし 油あげ　みそ	こまつな　キャベツ　にんじん ごぼう　にんじん　だいこん　ｼｲﾀｹ　ねぎ	酒　みりん　しょうゆ しょうゆ　酒	512 28 22.9
29	月	麦入りごはん サケのﾏﾖﾈｰｽﾞやき ワカメのおひたし みそ汁	米　麦 油　ﾏﾖﾈｰｽﾞ	サケ　こなﾁｰｽﾞ　牛乳 ワカメ　かつおぶし あつあげ　みそ	コーン　玉ねぎ こまつな　きゅうり とうがん　チンゲンサイ	塩　酒　ｺｼｮｳ しょうゆ	532 35 25.2
30	火	チキンライス じゃがいもとかぼちゃのﾁｰｽﾞやき きのことやさいのｽｰﾌﾟ	米　バター 油　じゃがいも	とり肉 ﾍﾞｰｺﾝ　ﾁｰｽﾞ ﾍﾞｰｺﾝ	にんじん　玉ねぎ　ピーマン 玉ねぎ　かぼちゃ にんじん　もやし　キャベツ　しめじ　葉ねぎ	酒　塩　ｺｼｮｳ　ｹﾁｬｯﾌﾟ　赤ﾜｲﾝ　中濃ｿｰｽ 塩　ｺｼｮｳ 塩　ｺｼｮｳ	510 33 18.8

おいしく楽しく食べるために！
食事のマナーを守りましょう

食事は１人で食べるよりも、家族や友達と一緒に食べると、よりおいしく感じますね。自分自身がおいしく楽しく食べるのはもちろん、周りの人と気持ちよく食事をするために、１人１人が食事のマナーを守ることが大切です。

感謝の気持ちを持って食べましょう

食べ物の命をいただいていること、食事ができるまでにはたくさんの人が関わっていることを忘れずに、食べられる人はなるべく残さず食べましょう。