

| 日                                    | 牛乳 | 主食  | おかず  | 赤の仲間<br>血や肉になる                   | 黄の仲間<br>熱や力の元になる            | 緑の仲間<br>体の調子を整える   | エネルギー<br>たんぱく質     |
|--------------------------------------|----|---|--|----------------------------------|-----------------------------|--|--------------------|
| 1月                                   | ○  | ぶたすきどん<br><div>* 防災の日献立(ほうさいのひ こんだて)</div>                  | きりぼしだいこんとひじきのおひたし*<br>すいとん* <div>9月1日は防災の日</div> | ぶた肉、牛乳、芽ひじき、とり肉、油揚げ              | 米、こんにゃく、砂糖、油、小麦粉            | たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、切干大根、キャベツ、もやし、ホールコーン、にんじん、だいこん、こまつな、干ししいたけ           | 618 kcal<br>25.7 g |
| 2火                                   | ○  | さけごはん   | こかけ<br>さつまいものみそじる<br>りんご                         | 鮭、牛乳、とり肉、赤みそ、白みそ                 | 米、白いりごま、油、砂糖、小麦粉、さつまいも      | たかな漬、なす、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、こまつな、りんご                           | 586 kcal<br>21.5 g |
| 3水                                   | ○  | きんぴらドッグ   | ポトフ<br>ぶどう                                       | ぶた肉、ピザチーズ、牛乳、とり肉、ウインナー           | コッペパン、油、砂糖、ごま油、白いりごま、じゃがいも  | ごぼう、にんじん、セロリ、たまねぎ、キャベツ、ぶどう   | 550 kcal<br>26.2 g |
| 4木                                   | ○  | ジャージャーめん  | じゃがいものケチャップあえ<br>たまごスープ                          | ぶた肉、赤みそ、牛乳、とり肉、とうふ、たまご           | 油、蒸し中華めん、砂糖、ごま油、でんぶん、じゃがいも  | にんにく、しょうが、にんじん、干ししいたけ、たけのこ、長ねぎ、にら、たまねぎ、もやし                         | 650 kcal<br>26.9 g |
| 5金                                   | ○  | ちゅうかどん  | やさいのしょうがじょうゆあえ<br>くきわかめのスープ                      | ぶた肉、いか、むきえび、牛乳、ベーコン、莖わかめ、とうふ     | 米、砂糖、油、ごま油、でんぶん             | にんじん、たけのこ、はくさい、干ししいたけ、チンゲン菜、キャベツ、こまつな、しょうが、ねぎ                      | 540 kcal<br>26.0 g |
| 8月                                   | ○  | こうやとうふのそぼろどん  | タイピーエン（はるさめスープ）<br>なし                            | とり肉、凍り豆腐、牛乳、ぶた肉、むきえび             | 米、油、砂糖、緑豆はるさめ、ごま油           | にんじん、干ししいたけ、ねぎ、たまねぎ、チンゲン、はくさい、梨                                    | 552 kcal<br>23.5 g |
| 9火                                   | ○  | きっかずし*<br><div>* 重陽の節句献立(ちようぶんのせっく こんだて)</div>              | とりにくのみそマヨネーズやき<br>すましじる <div>重陽の節句</div>         | こんぶ、とり肉、牛乳、白みそ、とうふ、カットわかめ        | 米、砂糖、マヨネーズ                  | れんこん、にんじん、干ししいたけ、かんぴょう、菊のり、さやいんげん、パセリ、ねぎ、ほうれんそう                    | 564 kcal<br>26.9 g |
| 10水                                  | ○  | やきカレーパン   | もやしのサラダ<br>キャベツのクリームスープ                          | ぶた肉、牛乳、とり肉、調理用牛乳                 | 丸パン、油、小麦粉、パン粉、砂糖、じゃがいも、バター  | たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、しょうが、パセリ                                   | 560 kcal<br>23.0 g |
| 11木                                  | ○  | ごはん   | さばのこうみやき<br>ごもくひじき<br>とうふのみそじる                   | 牛乳、さば、干ひじき、油揚げ、とうふ、わかめ、赤みそ、白みそ   | 米、砂糖、ごま油、こんにゃく、油、砂糖、じゃがいも   | にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、たけのこ、さやいんげん、たまねぎ                                 | 567 kcal<br>26.6 g |
| 12金                                  | ○  | とうにゅうタンタンめん   | あおなじゃこいため<br>れいとうみかん                             | ぶた肉、赤みそ、白みそ、豆乳、牛乳、ちりめんじゃこ        | 蒸し中華めん、油、砂糖、練りごま、ごま油        | にんじん、しょうが、にんにく、もやし、にら、たまねぎ、たけのこ、干ししいたけ、チンゲン菜、長ねぎ、キャベツ、ほうれんそう、冷凍みかん | 569 kcal<br>25.0 g |
| 16火                                  | ○  | ごはん   | ユーリンチー<br>キャベツののりあえ<br>わかめスープ                    | 牛乳、とり肉、刻みのり、とうふ、わかめ              | 米、でんぶん、油、砂糖、ごま油             | ねぎ、とうがらし、キャベツ、もやし、にんじん、たけのこ  | 567 kcal<br>26.8 g |
| 17水                                  | ○  | くろざとうパン   | 3しゅのおいもグラタン<br>やさいたっぷりスープ                        | 牛乳、ぶた肉、大豆、ピザチーズ                  | 黒砂糖パン、油、じゃがいも、さといも、さつまいも    | にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、トマト、パセリ、にんじん、えのきたけ、キャベツ、こまつな                     | 610 kcal<br>28.9 g |
| 18木                                  | ○  | ごはん   | しろみざかなのおろしに<br>おひたし<br>えのきのみそじる                  | 牛乳、メルルーサ、とうふ、わかめ、赤みそ、白みそ         | 米、小麦粉、でんぶん、油、砂糖             | 長ねぎ、だいこん、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、ぶなしめじ、えのきたけ                              | 541 kcal<br>24.8 g |
| 19金                                  | ○  | ごはん   | にくじゃが<br>サクサクいそだいず<br>りんご                        | 牛乳、ぶた肉、大豆、凍り豆腐、ちりめんじゃこ、あおのり      | 米、油、こんにゃく、じゃがいも、砂糖、油、でんぶん   | にんじん、たまねぎ、さやえんどう、りんご   | 584 kcal<br>24.7 g |
| 22月                                  | ○  | キムチチャーハン  | チンゲンさいとだいこんのスープ<br>フルーツあんにと豆腐                    | ぶた肉、牛乳、粉寒天、調理用牛乳                 | 米、油、ラード、ごま油、砂糖              | にんじん、白菜キムチ、にんにく、しょうが、もやし、だいこん、ねぎ、チンゲン菜、みかん缶詰、パイン缶詰、もも缶詰            | 542 kcal<br>18.3 g |
| 24水                                  | ○  | わかめうどん<br>きなこおはぎ*<br><div>* 秋分の日献立(しゅうぶんのひ こんだて)</div>      | みそドレサラダ <div>秋分の日</div>                          | わかめ、とり肉、油揚げ、こんぶ、牛乳、赤みそ、きな粉       | 冷凍うどん、じゃがいも、砂糖、油、もち米、米、砂糖   | にんじん、たまねぎ、ねぎ、こまつな、もやし、キャベツ   | 609 kcal<br>21.1 g |
| 4年生 は、岩井自然体験教室のため、25日(木)・26日(金) 給食なし |    |   |  |                                  |                             |  |                    |
| 25木                                  | ○  | バターチキンカレーライス  | コーンサラダ<br>おひさまゼリー                                | とり肉、調理用牛乳、生クリーム、プレーンヨーグルト、牛乳、粉寒天 | 米、油、じゃがいも、はちみつ、小麦粉、油、バター、砂糖 | しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト、キャベツ、もやし、こまつな、ホールコーン、オレンジジュース              | 684 kcal<br>21.0 g |
| 26金                                  | ○  | さつまいもごはん  | ししゃものなんばんづけ<br>だいこんサラダ<br>きのこ入りすましじる             | 牛乳、ししゃも、とうふ、わかめ                  | 米、さつまいも、油、でんぶん、小麦粉、砂糖       | ねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、ほんしめじ、えのきたけ、こまつな                                 | 632 kcal<br>21.9 g |
| 29月                                  | ○  | ごはん<br>トゥロン（バナナはるまき）*<br><div>* 世界の料理(せかいのりよう): フィリピン</div> | チキンアドボ（とりにくのあまからに）*<br>ニラガ（ぶたにくとしょうがのスープ）*       | 牛乳、とり肉、ぶた肉                       | 米、油、でんぶん、春巻きの皮、小麦粉          | にんにく、たまねぎ、ピーマン、さやいんげん、しょうが、干ししいたけ、にんじん、たけのこ、はくさい、チンゲン菜、バナナ         | 654 kcal<br>25.3 g |
| 30火                                  | ○  | にしよくトースト<br>（ガーリック・シュガー）                                    | チリピーンズ<br>ツナサラダ                                  | 牛乳、ぶた肉、大豆、ツナ水煮                   | 食パン、バター、砂糖、油、小麦粉            | にんにく、セロリ、マッシュルーム、たまねぎ、トマト、にんじん、トマトジュース、パセリ、キャベツ、もやし、レモン汁           | 619 kcal<br>26.6 g |

※食材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。