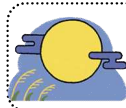


8・9月きゅうしょくこんだて



小
給食回数
23回

A
地区

生活リズムを整えよう！

夏休みを楽しく過ごすことができましたか？ 学校生活を元気に過ごすためには、**早寝・早起・朝ごはん**が大切です！ 夜ふかしをせずに早く寝て早く起き、朝だけではなく昼・夕の3食を規則正しくとりましょう。



せいかつ 生活リズムを整えよう！ なつやすみの 夏休みを楽しく過ごすことが できましたか？ 学校生活を元気に 過ごすためには、早寝・早起き・朝 ごはんが大切です！夜ふかしをせ ずに早く寝て早く起き、朝だけ ではなく昼・夕の3食を規則正しく とりましょう。		火曜日 かようび えねるぎー 609Kcal たんぱく質 27.1g しつ 21.6g みかんジュース プロコロリーのサラダ ナン キーマカレー ルウ		水曜日 すいようび えねるぎー 608Kcal たんぱく質 21.5g しつ 17.9g ぶた 豚キムチ むぎ 麦ごはん さんすうたん 三絲湯		木曜日 もくようび えねるぎー 544Kcal たんぱく質 20.2g しつ 10.3g ヨーグルト けいはん 鶏飯の具 きざみのり かけてたべる ごはん 鶏飯 だし		金曜日 きんようび えねるぎー 589Kcal たんぱく質 23.4g しつ 15.5g ぎゅうにく やさい いた 牛肉と野菜の炒め物 ごはん なすのみそ汁	
げつようび 月曜日 えねるぎー 1617Kcal たんぱく質 29.0g しつ 17.7g きゅうりの昆布和え さけ 鮭の塩焼き ごはん ぶた 豚汁		2 えねるぎー 552Kcal たんぱく質 21.0g しつ 22.1g いた もの ビーフンの炒め物 キャロットパン 中華スープ		3 えねるぎー 597Kcal たんぱく質 23.4g しつ 15.8g ぶたにく だいず いそ 豚肉と大豆の燗煮 ごはん きのこ 汁		4 えねるぎー 654Kcal たんぱく質 30.5g しつ 17.1g のりかつお シュウマイ ごはん とりにく えだまめ いた もの 鶏肉と枝豆の炒め物		5 えねるぎー 622Kcal たんぱく質 30.2g しつ 18.2g せん 緑キャベツ ぶたにく 豚肉のしょうが焼き ごはん 具だくさん すまし汁	
さけ ぶたにく こんが あぶらあげ とうふ こめ じゃがいも あぶら きゅうり ごぼう にんじん キャベツ しめじ		ぶたにく ちくわ えび たまご ぎゅうにく ゆう パン ビーフン でんぶ あぶら ごまあぶら にんじん キャベツ コーン チンゲンサイ		ぶたにく だいず ひじき あぶらあげ ぎゅうにく ゆう こめ じゃがいも ふ あぶら さとう にんじん ねぎ しめじ えのき しいたけ		とりにく ぶたにく のり かつお ぎゅうにく ゆう こめ こむぎ こ でんぶ ごまあぶら えだまめ たまねぎ たけのこ しょうが		ぶたにく わかめ ぎゅうにく ゆう こめ ごま あぶら さとう キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ えのき	
8 えねるぎー 634Kcal たんぱく質 22.3g しつ 14.8g やさい 野菜ジュース やさい 野菜のゆかり和え ごはん にく 肉豆腐		9 えねるぎー 610Kcal たんぱく質 20.3g しつ 27.2g やさい 野菜のノンエッグマヨネーズ和え しやく 食パン ハワイアミートボール		10 えねるぎー 641Kcal たんぱく質 26.9g しつ 18.1g やさい 野菜のごま和え さば のみそ煮 ごはん かき 五汁		11 えねるぎー 597Kcal たんぱく質 20.8g しつ 16.9g ぎこ 雑穀ごはん かけてたべる きりぼし だいこん 切干大根のピザパ にく 団子 のスープ		12 えねるぎー 681Kcal たんぱく質 30.2g しつ 19.2g ひじき ぼたば あかぎ はん ぶ 赤魚の南蛮漬け ごはん キャベツ のみそ汁	
ぎゅうにく あつ あげ ぎゅうにく ゆう こめ あぶら さとう にんじん チンゲンサイ キャベツ きゅうり りんご		ぶたにく ぎゅうにく とり にく ぎゅうにく ゆう パン じゃがいも でんぶ あぶら キャベツ コーン たまねぎ ピーマン パイン		さば みそ たまご ぎゅうにく ゆう こめ ごま でんぶ さとう キャベツ にんじん もやし こまつな しいたけ		ぶたにく とりにく あかみそ ぎゅうにく ゆう こめ ぎこ はるさめ ごまあぶら だいこん ニラ こまつな もやし キムチ		あかう あぶら あげ わかめ みそ ひじき こめ こむぎ こ ごま あぶら さとう たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ	
15 えねるぎー 1617Kcal たんぱく質 29.0g しつ 17.7g きゅうりの昆布和え さけ 鮭の塩焼き ごはん ぶた 豚汁		16 えねるぎー 594Kcal たんぱく質 23.3g しつ 20.8g やさい 野菜のノンエッグマヨネーズ和え しやく 食パン ハワイアミートボール		17 えねるぎー 638Kcal たんぱく質 19.7g しつ 20.7g やさい 野菜のごま和え さば のみそ煮 ごはん かき 五汁		18 えねるぎー 598Kcal たんぱく質 23.3g しつ 18.3g ぎこ 雑穀ごはん かけてたべる きりぼし だいこん 切干大根のピザパ にく 団子 のスープ		19 えねるぎー 652Kcal たんぱく質 24.7g しつ 17.8g ひじき ぼたば あかぎ はん ぶ 赤魚の南蛮漬け ごはん キャベツ のみそ汁	
ぎゅうにく あつ あげ ぎゅうにく ゆう こめ あぶら さとう にんじん チンゲンサイ キャベツ きゅうり りんご		ぶたにく ぎゅうにく とり にく ぎゅうにく ゆう パン じゃがいも でんぶ あぶら キャベツ コーン たまねぎ ピーマン パイン		さば みそ たまご ぎゅうにく ゆう こめ ごま でんぶ さとう キャベツ にんじん もやし こまつな しいたけ		ぶたにく とりにく あかみそ ぎゅうにく ゆう こめ ぎこ はるさめ ごまあぶら だいこん ニラ こまつな もやし キムチ		あかう あぶら あげ わかめ みそ ひじき こめ こむぎ こ ごま あぶら さとう たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ	
22 えねるぎー 632Kcal たんぱく質 22.9g しつ 22.3g やさい 野菜のノンエッグマヨネーズ和え しやく 食パン ハワイアミートボール		23 えねるぎー 594Kcal たんぱく質 23.3g しつ 20.8g やさい 野菜のノンエッグマヨネーズ和え しやく 食パン ハワイアミートボール		24 えねるぎー 609Kcal たんぱく質 23.9g しつ 17.8g やさい 野菜のごま和え さば のみそ煮 ごはん かき 五汁		25 えねるぎー 699Kcal たんぱく質 20.8g しつ 19.1g ぎこ 雑穀ごはん かけてたべる きりぼし だいこん 切干大根のピザパ にく 団子 のスープ		26 えねるぎー 614Kcal たんぱく質 24.7g しつ 17.6g ひじき ぼたば あかぎ はん ぶ 赤魚の南蛮漬け ごはん キャベツ のみそ汁	
22 えねるぎー 632Kcal たんぱく質 22.9g しつ 22.3g やさい 野菜のノンエッグマヨネーズ和え しやく 食パン ハワイアミートボール		23 えねるぎー 594Kcal たんぱく質 23.3g しつ 20.8g やさい 野菜のノンエッグマヨネーズ和え しやく 食パン ハワイアミートボール		24 えねるぎー 609Kcal たんぱく質 23.9g しつ 17.8g やさい 野菜のごま和え さば のみそ煮 ごはん かき 五汁		25 えねるぎー 699Kcal たんぱく質 20.8g しつ 19.1g ぎこ 雑穀ごはん かけてたべる きりぼし だいこん 切干大根のピザパ にく 団子 のスープ		26 えねるぎー 614Kcal たんぱく質 24.7g しつ 17.6g ひじき ぼたば あかぎ はん ぶ 赤魚の南蛮漬け ごはん キャベツ のみそ汁	
ぶたにく あつ あげ ひじき ツナ ぎゅうにく ゆう こめ さとう ごまあぶら こまつな にんじん たけのこ キャベツ		ぶたにく あかみそ たまご ハム あぶら あげ こめ むぎ でんぶ ごまあぶら さとう なす にんじん たまねぎ きゅうり しいたけ		とりにく こうや どうふ わかめ あぶら あげ みそ こめ むぎ こむぎ じゃがいも バター さとう かぼちゃ にんじん たまねぎ ねぎ えのき		ぎゅう にく なま くりーむ む ヨーグルト ぎゅう にく ゆう こめ むぎ こむぎ じゃがいも バター さとう たまねぎ にんじん みかん もも パイン		ぼたて ハム きびなご とうふ もずく こめ もち こめ じゃがいも あぶら さとう たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ	
29 えねるぎー 1617Kcal たんぱく質 29.0g しつ 17.7g きゅうりの昆布和え さけ 鮭の塩焼き ごはん ぶた 豚汁		30 えねるぎー 593Kcal たんぱく質 24.4g しつ 18.0g やさい 野菜のノンエッグマヨネーズ和え しやく 食パン ハワイアミートボール		24 えねるぎー 609Kcal たんぱく質 23.9g しつ 17.8g やさい 野菜のごま和え さば のみそ煮 ごはん かき 五汁		25 えねるぎー 699Kcal たんぱく質 20.8g しつ 19.1g ぎこ 雑穀ごはん かけてたべる きりぼし だいこん 切干大根のピザパ にく 団子 のスープ		26 えねるぎー 614Kcal たんぱく質 24.7g しつ 17.6g ひじき ぼたば あかぎ はん ぶ 赤魚の南蛮漬け ごはん キャベツ のみそ汁	
あきやす 秋休み		フレンチサラダ ミルクパン スパゲティソース		ビタミンB1を多く含む食品		アリシンを含む食品			
ぎゅう にく チーズ ぎゅう にく ゆう パン スパゲティ あぶら さとう たまねぎ にんじん キャベツ コーン		ぎゅう にく チーズ ぎゅう にく ゆう パン スパゲティ あぶら さとう たまねぎ にんじん キャベツ コーン		とりにく こうや どうふ わかめ あぶら あげ みそ こめ むぎ こむぎ じゃがいも バター さとう かぼちゃ にんじん たまねぎ ねぎ えのき		ぎゅう にく なま くりーむ む ヨーグルト ぎゅう にく ゆう こめ むぎ こむぎ じゃがいも バター さとう たまねぎ にんじん みかん もも パイン		ぼたて ハム きびなご とうふ もずく こめ もち こめ じゃがいも あぶら さとう たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ	
ぎゅう にく チーズ ぎゅう にく ゆう パン スパゲティ あぶら さとう たまねぎ にんじん キャベツ コーン		ぎゅう にく チーズ ぎゅう にく ゆう パン スパゲティ あぶら さとう たまねぎ にんじん キャベツ コーン		とりにく こうや どうふ わかめ あぶら あげ みそ こめ むぎ こむぎ じゃがいも バター さとう かぼちゃ にんじん たまねぎ ねぎ えのき		ぎゅう にく なま くりーむ む ヨーグルト ぎゅう にく ゆう こめ むぎ こむぎ じゃがいも バター さとう たまねぎ にんじん みかん もも パイン		ぼたて ハム きびなご とうふ もずく こめ もち こめ じゃがいも あぶら さとう たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ	
ぎゅう にく チーズ ぎゅう にく ゆう パン スパゲティ あぶら さとう たまねぎ にんじん キャベツ コーン		ぎゅう にく チーズ ぎゅう にく ゆう パン スパゲティ あぶら さとう たまねぎ にんじん キャベツ コーン		とりにく こうや どうふ わかめ あぶら あげ みそ こめ むぎ こむぎ じゃがいも バター さとう かぼちゃ にんじん たまねぎ ねぎ えのき		ぎゅう にく なま くりーむ む ヨーグルト ぎゅう にく ゆう こめ むぎ こむぎ じゃがいも バター さとう たまねぎ にんじん みかん もも パイン		ぼたて ハム きびなご とうふ もずく こめ もち こめ じゃがいも あぶら さとう たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ	
ぎゅう にく チーズ ぎゅう にく ゆう パン スパゲティ あぶら さとう たまねぎ にんじん キャベツ コーン		ぎゅう にく チーズ ぎゅう にく ゆう パン スパゲティ あぶら さとう たまねぎ にんじん キャベツ コーン		とりにく こうや どうふ わかめ あぶら あげ みそ こめ むぎ こむぎ じゃがいも バター さとう かぼちゃ にんじん たまねぎ ねぎ えのき		ぎゅう にく なま くりーむ む ヨーグルト ぎゅう にく ゆう こめ むぎ こむぎ じゃがいも バター さとう たまねぎ にんじん みかん もも パイン		ぼたて ハム きびなご とうふ もずく こめ もち こめ じゃがいも あぶら さとう たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ	
ぎゅう にく チーズ ぎゅう にく ゆう パン スパゲティ あぶら さとう たまねぎ にんじん キャベツ コーン		ぎゅう にく チーズ ぎゅう にく ゆう パン スパゲティ あぶら さとう たまねぎ にんじん キャベツ コーン		とりにく こうや どうふ わかめ あぶら あげ みそ こめ むぎ こむぎ じゃがいも バター さとう かぼちゃ にんじん たまねぎ ねぎ えのき		ぎゅう にく なま くりーむ む ヨーグルト ぎゅう にく ゆう こめ むぎ こむぎ じゃがいも バター さとう たまねぎ にんじん みかん もも パイン		ぼたて ハム きびなご とうふ もずく こめ もち こめ じゃがいも あぶら さとう たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ	
ぎゅう にく チーズ ぎゅう にく ゆう パン スパゲティ あぶら さとう たまねぎ にんじん キャベツ コーン		ぎゅう にく チーズ ぎゅう にく ゆう パン スパゲティ あぶら さとう たまねぎ にんじん キャベツ コーン		とりにく こうや どうふ わかめ あぶら あげ みそ こめ むぎ こむぎ じゃがいも バター さとう かぼちゃ にんじん たまねぎ ねぎ えのき		ぎゅう にく なま くりーむ む ヨーグルト ぎゅう にく ゆう こめ むぎ こむぎ じゃがいも バター さとう たまねぎ にんじん みかん もも パイン		ぼたて ハム きびなご とうふ もずく こめ もち こめ じゃがいも あぶら さとう たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ	
ぎゅう にく チーズ ぎゅう にく ゆう パン スパゲティ あぶら さとう たまねぎ にんじん キャベツ コーン		ぎゅう にく チーズ ぎゅう にく ゆう パン スパゲティ あぶら さとう たまねぎ にんじん キャベツ コーン		とりにく こうや どうふ わかめ あぶら あげ みそ こめ むぎ こむぎ じゃがいも バター さとう かぼちゃ にんじん たまねぎ ねぎ えのき		ぎゅう にく なま くりーむ む ヨーグルト ぎゅう にく ゆう こめ むぎ こむぎ じゃがいも バター さとう たまねぎ にんじん みかん もも パイン		ぼたて ハム きびなご とうふ もずく こめ もち こめ じゃがいも あぶら さとう たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ	
ぎゅう にく チーズ ぎゅう にく ゆう パン スパゲティ あぶら さとう たまねぎ にんじん キャベツ コーン		ぎゅう にく チーズ ぎゅう にく ゆう パン スパゲティ あぶら さとう たまねぎ にんじん キャベツ コーン		とりにく こうや どうふ わかめ あぶら あげ みそ こめ むぎ こむぎ じゃがいも バター さとう かぼちゃ にんじん たまねぎ ねぎ えのき		ぎゅう にく なま くりーむ む ヨーグルト ぎゅう にく ゆう こめ</			

※学校行事や物資の都合により、献立が変わることがあります。