

8・9月 きゅうしょくこんだて

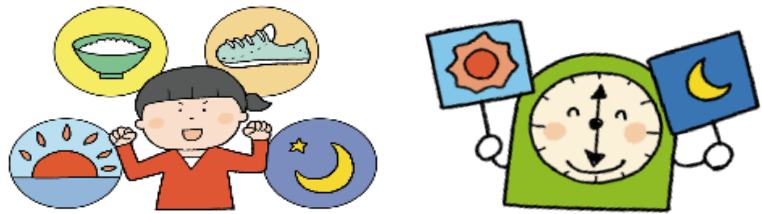


小 給食回数 23 回

B 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？
早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムを整えて、学校生活を元気にスタートしましょう！



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
8/31 610 Kcal 26.4 g 15.1 g とりにく えだまめ いたもの 鶏肉と枝豆の炒め物 ごはん ワンタン汁	9/1 665 Kcal 23.8 g 23.1 g ぼんさんすう 拌三絲 ごはん じゃあちゃんどうふ 家常豆腐	8/26 623 Kcal 19.4 g 15.0 g エネルギーたんぱくしつ フルーツ合わせ かけてたべる ごはん 中華カレー ルウ	8/27 543 Kcal 20.4 g 10.3 g ヨーグルト かけてたべる ごはん 鶏飯 だし	8/28 627 Kcal 22.4 g 19.9 g ピーズサラダ ごはん ぶた 豚キムチ
こめ ワンタン あぶら ごまあぶら さとう とりにく ぎゅうにゅう えだまめ たまねぎ もやし にんじん しょうが	こめ むぎ はるさめ さとう あぶら ぶたにく ハム たまご あつあげ あぶらあげ こまつな たけのこ きゅうり しいたけ	こめ むぎ でんぶん さとう ごまあぶら ぶたにく ぎゅうにゅう ピーマン たけのこ みかん パイン もも	きいろのなかま:こめ あぶら さとう あかのなかま:とりにく たまご ヨーグルト みどりのなかま:にんじん たくあん しいたけ	こめ さとう あぶら ごまあぶら ぶたにく ツナ だいず わかめ ぎゅうにゅう にら きゅうり コーン キムチ しめじ
7 625 Kcal 21.8 g 19.3 g いんげんと もやしのソテー ごはん おろしシチュー	8 606 Kcal 19.7 g 14.8 g ビビンバの具 ごはん 野菜ジュース わかめスープ	2 585 Kcal 21.6 g 23.3 g スライスチーズ ごはん ピザソース コーンクリームスープ	3 617 Kcal 21.7 g 18.1 g そくせきつ 即席漬け ごはん 肉団子のうま煮 えのきのみそ汁	4 581 Kcal 23.6 g 14.1 g のりかつお ごはん ビーフンの炒め物 もずく卵のスープ
こめ でんぶん さとう ごまあぶら ぶたにく とりにく たまご ぎゅうにゅう いんげん もやし パセリ にんにく りんご	こめ むぎ はるさめ さとう あぶら ぶたにく わかめ あかみそ ぎゅうにゅう きりぼしだいこん ニラ にんにく キムチ	パン あぶら オリーブオイル ベーコン チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう にんにく コーン ピーマン エリンギ パセリ	こめ でんぶん さとう とりにく わかめ あぶらあげ わかめ みそ ごぼう れんこん キャベツ えのき	こめ ビーフン でんぶん ごまあぶら ぶたにく たまご えび どうふ てんぷら もずく にんじん たまねぎ ねぎ
14 529 Kcal 24.6 g 20.2 g フレンチサラダ ごはん キーマカレー ルウ	15 570 Kcal 24.6 g 13.2 g ひじきの炒め物 ごはん しらすの塩こうじ焼き かき玉汁	16 602 Kcal 23.5 g 21.8 g ブロッコリーのサラダ ごはん ミルク小パン トマトスパゲティ	17 667 kcal 28.8 g 20.9 g きりぼしだいこん 切千大根のサラダ ごはん さばの南蛮焼き 夏のべい汁	18 633 Kcal 23.4 g 17.0 g セレクト給食 ごはん シュークリーム 野菜のゆかり和え
ナン こむぎ さとう あぶら ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ぎゅうにゅう たまねぎ キャベツ ピーマン エリンギ	こめ でんぶん さとう あぶら しろみざかな たまご あぶらあげ ひじき キャベツ こまつな いんげん こんにゃく しいたけ	パン スパゲティ オリーブオイル さとう ベーコン ハム チーズ ぎゅうにゅう たまねぎ トマト ブロッコリー しめじ	こめ ごま でんぶん さとう あぶら さば とりにく ハム ちくわ ぎゅうにゅう きりぼしだいこん なす こんにゃく ねぎ	こめ むぎ でんぶん さとう あぶら とりにく たまご かまぼこ なんかんあげ にんじん きゅうり キャベツ ねぎ しいたけ
21 けいろ う ひ 敬老の日	22 こく みん きゅうじつ 国民の休日	23 しゅうぶん ひ 秋分の日	24 689 Kcal 25.2 g 13.9 g なし 梨ゼリー ごはん 野菜の含め煮 キャベツのみそ汁	25 599 Kcal 23.0 g 15.7 g わしょく ひ 和食の日 ごはん ぶたにく だいず いそに 豚肉と大豆の磯煮 具だくさんすまし汁
28 659 Kcal 26.7 g 19.3 g 野菜ソテー ごはん チキン照り焼き きのこのみそ汁	29 598 Kcal 22.6 g 22.4 g いんげんソテー ごはん しゃもフライ 中華おこわ もやしとニラのスープ	30 616 Kcal 29.3 g 27.4 g かきチーズ ごはん ドレッシングサラダ パン とりにく 鶏肉のトマト煮	おすすめレシピ紹介 【鶏飯】 ※鹿児島県の郷土料理 ①ごはんを炊いておく。とりさきみは蒸してほぐす。 ②とりさき身・たくあん・にんじん・しいたけを炒め、★を味をつける。 ③水を沸かして鶏からスープを入れ、●を味を調えて小ねぎを加える。 ④ごはんを茶碗に注ぎ、鶏系卵と②をのせて③のスープをかけ、刻みのりをのせる。	

◎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。