

平成28年度 8月の献立表					
日	曜日	献立名	赤色の食べ物 血や肉や骨になる食品	黄色の食べ物 熱や力になる食品	緑色の食べ物 体の調子を整える食品
29	月	牛乳	ぎゅうにゅう		
		カレーライス	ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ バター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ
		キャベツとわかめのサラダ	わかめ	さとう	キャベツ きゅうり
		くだもの			くだもの
30	火	牛乳	ぎゅうにゅう		
		麦ごはん		こめ おしむぎ	
		さけの塩焼き	さけ		
		冷や汁	とうふ みそ	ごま	きゅうり しそのは みょうが
31	水	牛乳	ぎゅうにゅう		
		冷やし中華	やきぶた たまご	ちゅうかめん さとう あぶら ごま	にんじん もやし きゅうり しょうが
		シュウマイ	ぶたにく	しゅうまいのかわ ごまあぶら	たまねぎ しょうが エリンギ
		くだもの			くだもの

平成28年度			9 月 の 献 立 表 NO.1					
1	木	牛乳	ぎゅうにゅう		682			
		ごはん		こめ				
		クロquette	ぶたにく たまご チーズ	じゃがいも バター あぶら こむぎこ パンこ		たまねぎ にんじん		
		キャベツとにんじんのソテー		あぶら		キャベツ にんじん		
		オニオンスープ	とりにく			こまつな たまねぎ にんじん		
2	金	牛乳	ぎゅうにゅう		601			
		ごはん		こめ				
		とり肉の南部焼き	とりにく	ごま さとう ごまあぶら				
		野菜のゆかりあえ				もやし きゅうり だいこん		
		田舎汁	あぶらあげ みそ	じゃがいも		にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ こまつな		
くだもの			くだもの	23.5	20.3			
5	月	牛乳	ぎゅうにゅう		599			
		わかめごはん	わかめ	こめ				
		ホキのごまみそ焼き	ホキ みそ	さとう ごま		しょうが ねぎ		
		じゃがいもの甘辛煮		じゃがいも さとう あぶら				
		けんちん汁	とうふ あぶらあげ	さといも ごまあぶら		ごぼう にんじん はくさい こんにゃく こまつな		
くだもの			くだもの	25.6	17.6			
6	火	牛乳	ぎゅうにゅう		663			
		麻婆豆腐丼	ぶたにく とうふ みそ	こめ あぶら ごまあぶら かたくりこ		しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ ねぎ ニラ		
		中華風たまごスープ	たまご とりにく とうふ	かたくりこ		ねぎ		
		くだもの				くだもの	28.7	21.8
		7	水	牛乳		ぎゅうにゅう		677
ハンバーガー	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう			パン あぶら パンこ さとう	たまねぎ			
ABCマカロニスープ	とりにく			マカロニ あぶら じゃがいも	にんにく セロリ にんじん たまねぎ キャベツ			
くだもの					くだもの	31.5	27.2	
8	木			オリンピック・パラリンピック応援献立：香港(ホンコン)でよく食べられている点心(ちまき・春巻き)を作ります。				
		牛乳	ぎゅうにゅう		622			
		ちまき 	ぶたにく ほしえび	もちごめ ごまあぶら		しょうが にんじん エリンギ ねぎ グリンピース		
		春巻き	ぶたにく	はるまきのかわ ごまあぶら かたくりこ こむぎこ あぶら		もやし ニラ はるさめ ねぎ エリンギ		
		豆ぶとぎのこのスープ	とうふ とりにく	かたくりこ ごまあぶら		しめじ えのきたけ チンゲンさい		
9	金	菊(栗)の節句献立：重陽(ちようよう)の節句ともいわれるこの日は五節句のひとつで、奇数の最大の値「9」が重なることから大変めでたい日とされていました。栗おこわを作ります。						
		牛乳	ぎゅうにゅう		581			
		栗おこわ 		こめ もちごめ ごま		くり		
		さけの照り焼き	さけ			しょうが		
		野菜の煮びたし	あぶらあげ	さとう		こまつな もやし しめじ にんじん		
野菜のみそ汁	みそ		にんじん だいこん ねぎ こまつな	29.0		14.2		
※ 都合により献立を変更することがあります。								
・献立表について								
①献立名ごとに使用する食材が分かるようにしています。								
②食品のもつはたらきから赤・黄・緑の三色に分けて、使用する食材を載せています。								
③Kcal、たんぱく質、脂質の数値は中学年(3、4年生)を載せています。								
低学年(1、2年生)は約0.9倍、高学年(5、6年生)は約1.1倍になります。								