



日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	1人1日 kcal	たんぱく 質 g	脂質 g
8/31	月	★チキンカレー		ブロッコリーと蓮根のチップス サラダ デラウェア	鶏肉 ★牛乳 ロースハム	にんにく しょうが 玉葱 人参 れんこん キャベツ ブロッコリー ホールコーン ぶどう	米 油 じゃがいも ★バター ★薄力粉 三温糖	765	26.4	24.2
		コラボ給食with宇都宮・甲府市								
9/1	火	★餃子風あんかけ丼		野菜炒め ぶどうゼリー	豚ひき肉 ★たまご ★牛乳 粉寒天	生姜 にんにく キャベツ にら えのきたけ 人参 緑豆もやし 野菜漬 こまつな ぶどうジュース	米 発芽玄米 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま	774	31.9	27.5
4	金	★ハヤシライス		かりかりじゃこサラダ ★梨	牛肉 ★牛乳 ちりめんじゃこ	にんにく 生姜 玉葱 人参 マッシュルーム ケチャップ きゅうり ホールコーン もやし キャベツ ★なし	米 ★大麦 油 ★デミグラスソース 油 ★バター ★薄力粉 揚げ油 砂糖 ごま油 ごま	834	21.7	32.6
		郷土料理: 関西地方								
7	月	かやくごはん 混ぜごはん		★とん平卵焼き 河内のつべ ぶどう 根菜多めの汁	油揚げ ★牛乳 ★たまご 豚ひき肉 青のり 昆布 かつお節 鶏肉 豆腐	ごぼう 人参 干し椎茸 さやいんげん キャベツ こねぎ 大根 こまつな ぶどう	米 砂糖 片栗粉 里芋	727	34.5	25.8
8	火	★冷やし中華		じゃがいものあめがらめ 冷凍みかん	ロースハム ★牛乳 かたくちいわし 高野豆腐	人参 キャベツ きゅうり もやし 生姜 トマト 冷凍みかん	★中華麺 ごま油 三温糖 油 じゃがいも 片栗粉 水あめ	775	30.5	27.1
		重陽の節句献立								
9	水	★麦ごはん		魚のねぎ味噌焼き 揚げ里芋とタコの煮物 菊入りお浸し	★牛乳 カレイ 白みそ たこ かつお節	生姜 にんにく ねぎ 人参 さやいんげん こまつな 緑豆もやし 干し菊	米 ★大麦 里芋 片栗粉 揚げ油 砂糖	772	28.6	26.1
10	木	★スタミナ丼		★かきたま汁 ★バナナケーキ	豚肉 ★牛乳 鶏肉 ★たまご ★牛乳	生姜 にんにく キャベツ 人参 玉葱 もやし にら こまつな ねぎ バナナ	米 ★大麦 油 砂糖 片栗粉 ★バター ★薄力粉	881	33.1	33.5
11	金	★麦ごはん		鯖のカレー風味揚げ 大根とちくわの煮物 ごぼうのごまドレサラダ	★牛乳 さば 油揚げ ちくわ	ねぎ 生姜 大根 人参 さやいんげん ごぼう キャベツ きゅうり	米 ★大麦 ごま油 片栗粉 揚げ油 こんにゃく 砂糖 白すりごま	816	32.0	33.8
		コラボ給食withトルコ								
14	月	★ピラフ		タブクソテー ★メルジメッキ・チョルバス ★フルーツヨーグルト	★牛乳 鶏肉 レンズまめ ★ヨーグルト レンズ豆のスープ	にんにく 玉葱 トマトピューレ 人参 みかん缶 黄桃缶 バイン缶	米 ★パスタ ★バター じゃがいも 米粉	840	31.8	27.1
15	火	わかめごはん		★コロツケ コーンサラダ 大根の味噌汁	炊き込みわかめ しらす干し ★牛乳 豚ひき肉 油揚げ 白みそ	玉葱 人参 キャベツ きゅうり ホールコーン 大根 こまつな	米 ごま じゃがいも マッシュポテト ★薄力粉 ★パン粉 揚げ油 三温糖	781	24.1	26.7
16	水	★ガーリックフランス		チリコンカン ブロッコリーのアンチョビサラダ ぶどう	★牛乳 大豆 ひよこまめ 豚ひき肉 アンチョビ	にんにく パセリ 玉葱 人参 トマト ケチャップ ブロッコリー キャベツ きゅうり ぶどう	★ソフトフランスパン ★バター じゃがいも 砂糖 さつまいも オリーブ油	755	30.5	32.6
		郷土料理: 山形								
17	木	かつおふりかけご飯		鮭の照り焼き 山形芋煮 野菜のピリ辛漬	かつお節 ★牛乳 生鮭 牛肉	生姜 しめじ ねぎ 人参 キャベツ 緑豆もやし さやいんげん	米 砂糖 白ごま こんにゃく 里芋 ごま油	755	37.1	25.1
		お彼岸献立								
18	金	★肉うどん		ひじきのナムル おはぎ	豚肉 ★牛乳 干しひじき あずき	人参 玉葱 干し椎茸 こまつな 緑豆もやし にんにく 生姜	★うどん 砂糖 すりごま ごま油 もち米 米	680	27.0	15.2
		十五夜献立								
24	木	和風カレー丼		こんにゃくサラダ 月見だんご	豚肉 昆布 かつお節 ★牛乳 豆腐	ごぼう 人参 大根 しめじ ねぎ こまつな きゅうり 緑豆もやし 玉葱	米 砂糖 片栗粉 こんにゃく ごま油 白ごま 白玉粉 三温糖	789	27.0	26.2
28	月	★麦ごはん 手作りなめたけ		肉じゃが きゅうりのしらす和え	★牛乳 豚肉 しらす干し	えのきたけ 人参 玉葱 さやいんげん きゅうり 緑豆もやし 生姜	米 ★大麦 油 つきこんにゃく じゃがいも 砂糖	687	27.8	18.3
29	火	秋の香りごはん		★目鯛のフライ 糸寒天のごま酢和え いちじく(入手できない場合、 ぶどうになります)	鶏肉 油揚げ ★牛乳 メダイ 糸寒天	人参 しめじ トマトケチャップ キャベツ きゅうり いちじく	米 さつまいも 栗 砂糖 ★薄力粉 ★パン粉 揚げ油 ごま油 白ごま	754	29.3	25.7
30	水	★ミートスパゲッティ		サウピカンサラダ ★梨	豚ひき肉 大豆 ★牛乳	にんにく 生姜 セロリ 人参 玉葱 トマト しめじ キャベツ ケチャップ トマトピューレ ホールコーン ★なし	★スパゲッティ オリーブ油 油 じゃがいも ごま油 砂糖	714	25.7	22.8

※15日～17日 明星移動教室 給食なし

※献立は都合により変更になる場合があります