



| 日<br>ひ<br>に<br>ち | こんだてめい<br>献立名                        | ざいりょう<br>おもな<br>材料                            |   |  | エネルギー<br>(Kcal)<br>キロカロリー<br>小学<br>中学校                                     |            |
|------------------|--------------------------------------|---|---|--|--|------------|
|                  |                                      | おもにエネルギーの<br>もとになる食品                          | からだ<br>おもに体をつくる<br>もとになる食品                                | からだ<br>おもに体の調子を整える<br>もとになる食品  |  |            |
| 8/29<br>(水)      | むぎ はん<br>麦ご飯<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳         | ハヤシライス<br>オクラとキャベツのソテー                        | ◆米<br>小麦油<br>ごま<br>砂糖                                     | ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>牛肉<br>チーズ<br>生クリーム<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳(大)<br>ハム<br>かつおぶし | たまねぎ<br>にんじん<br>トマト<br>◆おくら<br>キャベツ  | 720<br>837 |
| 30<br>(木)        | げんりょう<br>減量<br>コッペパン<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳 | ジャージャー麺<br>ちくわ<br>竹輪と野菜の炒め物                   | パン<br>あぶら<br>油<br>スパゲティ<br>砂糖                             | ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>豚肉<br>みそ<br>ちくわ                                      | にんにく<br>しょうが<br>しいたけ<br>◆ピーマン<br>たまねぎ<br>にんじん<br>あおまめ<br>キャベツ<br>青豆        | 639<br>739 |
| 31<br>(金)        | しろ はん<br>白ご飯<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳         | やさい<br>野菜とコーンのスープ<br>豚肉の角煮                    | ◆米(ミルキークイーン)<br>砂糖<br>ごま                                  | ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>豚肉   | ほうれんそう<br>にんじん<br>たまねぎ<br>スイートコーン<br>しいたけ<br>しょうが                          | 641<br>791 |
| 9/3<br>(月)       | むぎ はん<br>麦ご飯<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳         | にくだんご<br>ちゅうかに<br>肉団子の中華煮<br>いた<br>きゅうりのキムチ炒め | ◆米<br>小麦<br>パン粉<br>砂糖<br>でん粉<br>ごま<br>油                   | ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>豚肉<br>とりにく<br>厚揚げ                                    | たまねぎ<br>ねぎ<br>にんじん<br>はくさい<br>しいたけ<br>たけのこ<br>しょうが<br>◆きゅうり<br>にんにく<br>トマト | 614<br>724 |
| 4<br>(火)         | こめこ<br>米粉パン<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳          | じゃがいものトマト煮<br>ごまソテー<br>リンゴゼリー                 | パン<br>米粉<br>バター<br>砂糖<br>でん粉<br>ごま<br>ゼリー                 | ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>鶏肉<br>ハム   | たまねぎ<br>にんじん<br>トマト<br>リンゴ<br>パセリ<br>キャベツ<br>にんじん<br>いんげん                  | 615<br>730 |
| 5<br>(水)         | むぎ はん<br>麦ご飯<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳         | みそ汁<br>ぶたどん<br>豚丼                             | ◆米<br>小麦<br>でん粉<br>でん粉<br>砂糖                              | ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>油揚げ<br>みそ<br>ぶたにく<br>豚肉                              | だいこん<br>ねぎ<br>にんじん<br>たまねぎ<br>えのきたけ<br>こんにゃく<br>しいたけ                       | 678<br>786 |
| 6<br>(木)         | げんりょう<br>減量<br>コッペパン<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳 | 焼きうどん<br>いた<br>きのこのカレー炒め                      | パン<br>うどん<br>油  | ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>豚肉<br>天ぷら<br>ベーコン                                    | たまねぎ<br>にんじん<br>キャベツ<br>たけのこ<br>エリンギ<br>いんげん<br>ぶなしめじ<br>にんにく              | 610<br>722 |
| 7<br>(金)         | むぎ はん<br>麦ご飯<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳         | オニオヌープ<br>なんばん<br>チキン南蛮<br>ゆでキャベツ<br>タルタルソース  | ◆米<br>小麦<br>でん粉<br>パン粉<br>油<br>こむぎ<br>小麦粉<br>タタルソース(卵不使用) | ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>かまぼこ<br>とりにく<br>鶏肉                                   | にんじん<br>たまねぎ<br>ねぎ<br>しょうが<br>パプリカ<br>キャベツ                                 | 661<br>761 |
| 10<br>(月)        | あおな はん<br>青菜ご飯<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳       | うま煮<br>とび天                                    | ◆米<br>小麦<br>さといも<br>でん粉<br>砂糖                             | ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>鶏肉<br>厚揚げ<br>天ぷら                                     | だいこん葉<br>にんじん<br>こんにゃく<br>ごぼう<br>たけのこ<br>いんげん<br>しいたけ                      | 656<br>746 |
| 11<br>(火)        | こくとう<br>黒糖パン<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳         | ポトフ<br>ごぼうのツナソテー                              | パン<br>黒糖<br>ごま<br>砂糖                                      | ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>ウインナー<br>さかな<br>魚(まぐろ)                               | キャベツ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>パセリ<br>ごぼう<br>スイートコーン                              | 625<br>722 |
| 12<br>(水)        | むぎ はん<br>麦ご飯<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳         | ドライカレー<br>おんやさい<br>温野菜<br>わふう<br>和風ドレッシング     | ◆米<br>小麦<br>でん粉<br>ドレッシング                                 | ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>牛肉<br>豚肉<br>大豆                                       | たまねぎ<br>にんじん<br>◆ピーマン<br>にんにく<br>しょうが<br>キャベツ<br>スイートコーン                   | 770<br>892 |
| 13<br>(木)        | げんりょう<br>減量<br>コッペパン<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳 | はるさめ<br>マーぼー春雨<br>ベーコンと<br>アスパラガスのソテー         | パン<br>はるさめ<br>ごま油<br>油                                    | ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>豚肉<br>ベーコン   | しいたけ<br>にんじん<br>ねぎ<br>◆ピーマン<br>にんにく<br>アスパラガス<br>キャベツ                      | 582<br>709 |
| 14<br>(金)        | しろ はん<br>白ご飯<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳         | ごくもく<br>五目スープ<br>いた<br>豚肉のごまみそ炒め<br>パイナップル    | ◆米(ミルキークイーン)<br>ごま<br>砂糖<br>ごま油                           | ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>豆腐<br>豚肉<br>みそ                                       | しいたけ<br>キャベツ<br>にんじん<br>ねぎ<br>たまねぎ<br>いんげん<br>しょうが<br>パイナップル               | 645<br>792 |
| 18<br>(火)        | チーズパン<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳                | きのこと野菜のスープ<br>さといも<br>里芋コロッケ                  | パン<br>さといも<br>砂糖<br>油<br>パン粉<br>米粉<br>小麦粉<br>ウインナー        | ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>チーズ<br>鶏肉<br>ウインナー                                   | キャベツ<br>にんじん<br>たまねぎ<br>ぶなしめじ<br>きくらげ<br>しいたけ                              | 634<br>720 |
| 19<br>(水)        | むぎ はん<br>麦ご飯<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳         | たまじる<br>かき玉汁<br>いた<br>鶏肉のチリソース炒め              | ◆米<br>小麦<br>でん粉<br>油                                      | ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>豆腐<br>たまご<br>卵<br>鶏肉                                 | キャベツ<br>にんじん<br>ねぎ<br>いんげん<br>たまねぎ<br>にんにく                                 | 669<br>775 |
| 20<br>(木)        | げんりょう<br>減量<br>コッペパン<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳 | スペゲティナポリタン<br>ほうれん草と<br>ささみのソテー               | パン<br>スペゲティ<br>油<br>ごま                                    | ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>ベーコン<br>ちくわ<br>とりにく<br>鶏肉                            | ぶなしめじ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>ほうれんそう  | 636<br>736 |
| 21<br>(金)        | むぎ はん<br>麦ご飯<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳         | ぶたじる<br>豚汁<br>に<br>さんまみぞれ煮                    | ◆米<br>小麦<br>でん粉<br>油                                      | ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>豚肉<br>豆腐<br>みそ<br>さかな<br>魚(さんま)                      | だいこん<br>ねぎ<br>はくさい<br>にんじん<br>こんにゃく<br>しょうが                                | 645<br>734 |
| 25<br>(火)        | こめこ<br>米粉パン<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳          | はくさい<br>白菜のクリーム煮<br>カレーコロッケ                   | パン<br>米粉<br>パン粉<br>油<br>ごま<br>油<br>こむぎ<br>小麦粉<br>なま       | ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>豚肉<br>鶏肉<br>なま<br>牛乳(大)<br>生クリーム                     | たまねぎ<br>にんじん<br>はくさい<br>パセリ  | 646<br>755 |
| 26<br>(水)        | むぎ はん<br>麦ご飯<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳         | ちゅうかどん<br>中華丼<br>シユーマイ<br>たれ                  | ◆米<br>小麦<br>でん粉<br>油<br>ごま<br>油<br>パン粉<br>小麦粉<br>水あめ      | ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>豚肉<br>うずら卵<br>いか                                     | たまねぎ<br>はくさい<br>にんじん<br>ねぎ<br>たけのこ<br>しいたけ<br>グリンピース<br>しょうが               | 730<br>836 |
| 27<br>(木)        | げんりょう<br>減量<br>コッペパン<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳 | わふう<br>和風ビーフン<br>いた<br>もの<br>たけのこの炒め物         | パン<br>ビーフン<br>砂糖<br>油                                     | ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>豚肉<br>かつおぶし  | たまねぎ<br>にんじん<br>キャベツ<br>◆ピーマン<br>しいたけ<br>たけのこ<br>ごぼう<br>あおまめ<br>青豆         | 601<br>724 |
| 28<br>(金)        | むぎ はん<br>麦ご飯<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳         | じる<br>のっぺい汁<br>ごもく<br>五目きんぴら                  | ◆米<br>小麦<br>さといも<br>砂糖                                    | ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>油揚げ<br>鶏肉  | にんじん<br>だいこん<br>ねぎ<br>ごぼう<br>あおまめ<br>ほうれんそう<br>こんにゃく<br>青豆                 | 649<br>753 |

◆印は串間産の農水産物です。

## 【アレルゲン表示】

※牛乳(大)・牛乳(パ)は飲用牛乳以外の、大きいおかず・パンに使用されている牛乳です。  
※たまご・卵は原材料に卵・乳を含む食品です。