

	月	火	水	木	金	
こんだて	1	2	3	4	5	
	ビビンバ丼 (ごはん、ビビンバ丼の具) わかめスープ	牛乳 ソフト麺 大豆入りミートソース シャキシャキポテトサラダ	牛乳 ごはん 手作りもち米しゅうまい 春雨サラダ 中華スープ	牛乳 きなこ揚げパン 海藻サラダ ミネストローネ	牛乳 ごはん ひじきふりかけ おひたし 高野豆腐の卵とじ	
	エネルギー たんぱく質 塩分	小 580 kcal 中 709 kcal 小 27 g 中 30.6 g 小 2.2 g 中 2.8 g	小 668 kcal 中 840 kcal 小 28 g 中 34.6 g 小 2.3 g 中 2.7 g	小 614 kcal 中 791 kcal 小 25.2 g 中 30.9 g 小 2.2 g 中 2.8 g	小 606 kcal 中 821 kcal 小 21.8 g 中 28.2 g 小 2.3 g 中 2.9 g	小 600 kcal 中 733 kcal 小 28.2 g 中 32.9 g 小 2.4 g 中 3.2 g
	あか	きゅうにゅう ふたにく とりにく たまご わかめ どうふ	きゅうにゅう ふたにく とりにく だいず ツナ	きゅうにゅう とりにく ふたにく どうふ なると	きゅうにゅう きなこ わかめ ベーコン	きゅうにゅう ひじき しらす ツナ こうやどうふ とりにく かまぼこ たまご
	き	ごめ どうふ ごまあぶら ごま	ソフトめん あぶら さとう じゃがいも	ごめ もちめめ かたくりこ さとう ごまあぶら はるさめ じゃがいも	コッペパン さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも マカロニ	ごめ どうふ ごま あぶら じゃがいも こんにやく
みどり	せんまい たけのこ ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ えのきたけ	にんじん たまねぎ もやし きゅうり	たまねぎ キャベツ じゃがいも きゅうり えのきたけ	にんじん きゅうり もやし たまねぎ キャベツ	ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん しいたけ	
こんだて	8	9	10	11	12	
	タコライス (タコミート、チーズサラダ) もずくスープ	牛乳 ツナマヨサンド (食パン、ツナマヨサンドの具) コーンポタージュ	牛乳 ごはん 炸鶏 ワンタンスープ	牛乳 レーズンパン 手作りミートグラタン フレンチサラダ 野菜スープ	牛乳 ごはん 厚揚げのピリ辛炒め かきたま汁 梨	
	エネルギー たんぱく質 塩分	小 634 kcal 中 803 kcal 小 29 g 中 36 g 小 3 g 中 3.1 g	小 603 kcal 中 816 kcal 小 23.7 g 中 30.8 g 小 2.4 g 中 3 g	小 607 kcal 中 782 kcal 小 23.7 g 中 28.7 g 小 2.2 g 中 2.7 g	小 626 kcal 中 841 kcal 小 29.5 g 中 38.5 g 小 2.1 g 中 2.8 g	小 609 kcal 中 789 kcal 小 28.9 g 中 36.2 g 小 1.8 g 中 2.3 g
	あか	きゅうにゅう ふたにく とりにく だいず チーズ もずく どうふ なると あさり	きゅうにゅう ツナ	きゅうにゅう とりにく うずらたまご	きゅうにゅう ふたにく とりにく だいず チーズ	きゅうにゅう ふたにく あつあげ みそ あぶらあげ どうふ たまご
	き	ごめ あぶら さとう	しゃくパン マヨネーズ あぶら じゃがいも	ごめ かたくりこ あぶら さとう ワンタン	レーズンパン あぶら じゃがいも	ごめ ごまあぶら さとう かたくりこ じゃがいも
みどり	たまねぎ キャベツ きゅうり どうもろこし にんじん ねぎ もやし	キャベツ きゅうり どうもろこし たまねぎ	にんじん たまねぎ たけのこ ビーマン しいたけ パイナップル もやし たら ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし にんじん どうもろこし ぶなしめじ こまつな	たまねぎ もやし にんじん ビーマン ねぎ えのきたけ なし	
こんだて	15	16	17	18	19	
	敬老の日 	牛乳 わかめラーメン (中華麺、わかめラーメンスープ) 手作りウィンナーとチーズの巻き 中華サラダ	牛乳 ハヤシライス ひじきサラダ	牛乳 黒糖コッペパン 切干大根のナポリタン風 シチュー	牛乳 ごはん さばのみそ煮 ごま和え 沢煮椀	
	エネルギー たんぱく質 塩分	小 748 kcal 中 847 kcal 小 33.1 g 中 34.6 g 小 2.9 g 中 3.6 g	小 619 kcal 中 802 kcal 小 20.3 g 中 24.6 g 小 1.6 g 中 2.6 g	小 601 kcal 中 764 kcal 小 23.1 g 中 28.3 g 小 2.4 g 中 3 g	小 617 kcal 中 794 kcal 小 27.5 g 中 34.4 g 小 2.2 g 中 2.5 g	
	あか	きゅうにゅう ふたにく なると わかめ ウィンナー チーズ かまぼこ	きゅうにゅう ふたにく だいず ひじき	きゅうにゅう ウィンナー とりにく	きゅうにゅう さば みそ ふたにく	
	き	ちゅうかめん ごまあぶら はるまきのかわ あぶら さとう	ごめ じゃがいも あぶら ごまあぶら	さくどうコッペパン あぶら さとう じゃがいも	ごめ さとう ごま こんにやく	
みどり	キャベツ もやし にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり	にんじん たまねぎ ぶなしめじ もやし キャベツ どうもろこし	きりほしたいごん ビーマン たまねぎ マッシュルーム どうもろこし にんじん	もやし こまつな にんじん きりほしたいごん しいたけ ごぼう たけのこ さやえんどう		
こんだて	22	23	24	25	26	
	ごはん 豆腐ハンバーグ 茎わかめのきんぴら 味噌汁	牛乳 	牛乳 ごはん さといもの肉みそがらめ すまし汁	牛乳 米粉コッペパン りんごジャム しょうゆフレンチ ミートボールのトマト煮	牛乳 チキン勝つ！カレー (チキンカツカレー) コーンサラダ	
	エネルギー たんぱく質 塩分	小 607 kcal 中 753 kcal 小 22.9 g 中 26.1 g 小 2.1 g 中 2.5 g	小 580 kcal 中 711 kcal 小 19.2 g 中 22.2 g 小 2 g 中 2.8 g	小 560 kcal 中 706 kcal 小 22.2 g 中 27.6 g 小 2 g 中 2.6 g	小 701 kcal 中 872 kcal 小 20.7 g 中 24.6 g 小 2.5 g 中 3 g	
	あか	きゅうにゅう どうふハンバーグ くきわかめ ふたにく わかめ みそ	きゅうにゅう ふたにく みそ わかめ どうふ	きゅうにゅう ふたにく ハム ミートボール	きゅうにゅう たいす チキンツ	
	き	ごめ さとう かたくりこ こんにやく あぶら ごま じゃがいも	ごめ さといも かたくりこ あぶら さとう こんにやく	ごめコッペパン りんごジャム あぶら じゃがいも	ごめ じゃがいも あぶら さとう	
みどり	にんじん たいごん ねぎ	たまねぎ にんじん たら えのきたけ ねぎ	たまねぎ にんじん たら えのきたけ ねぎ	にんじん たまねぎ ぶなしめじ キャベツ もやし どうもろこし		
こんだて	29	30	9月8日の給食はタコライス！ タコライスとは… メキシコ料理のタコスの具材をご飯に乗せた、沖縄生まれの料理です。タコス+ライスで「タコライス」と名付けられました。給食では、ごはんの上に野菜とお肉を盛り付けて食べましょう。			
	マーボー丼 ナムル セレクトデザート	牛乳 うどん きのご汁 ちくわの磯辺揚げ たくあん和え	タコライスとは… メキシコ料理のタコスの具材をご飯に乗せた、沖縄生まれの料理です。タコス+ライスで「タコライス」と名付けられました。給食では、ごはんの上に野菜とお肉を盛り付けて食べましょう。			
	エネルギー たんぱく質 塩分	小 606 kcal 中 753 kcal 小 23.3 g 中 26.1 g 小 2.7 g 中 3.4 g				小 699 kcal 中 872 kcal 小 29.5 g 中 36 g 小 2.9 g 中 3.4 g
	あか	きゅうにゅう ふたにく とりにく どうふ みそ ハム				きゅうにゅう かまぼこ ふたにく あぶらあげ ちくわ
	き	ごめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ごま セレクトデザート				うどん あぶら ごま
みどり	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ もやし ねぎ きゅうり	たまねぎ にんじん えのきたけ なめこ しいたけ ぶなしめじ ほうれんそう キャベツ				

毎月19日は
食育の日

小学校1年生保護者試食会

七谷中体育祭応援献立

