



日・曜	献立名	飲み物	主な食材			エネルギーたんぱく質食塩相当量	こんだてメモ
			エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品		
3 火	ごはん		米			678 kcal	今月の給食目標は「正しい姿勢で食事をしよう」です。食事の際は背筋を伸ばして、机や食卓にまっすぐ向かいましょう。
	モーニング麻婆ナス豆腐		油、砂糖、でん粉、ごま油	豆腐、豚肉、大豆、みそ	にんにく、しょうが、たけのこ、にんじん、しいたけ、ながねぎ、なす、にら	27.1 g	
	ナムル		ごま油、砂糖、ごま		だいこん、にんじん、きゅうり	1.6 g	
4 水	ごはん		米			631 kcal	防災食のクラッカーを鮭に乗せて焼きます。市役所の防災食のストックを使います。
	さけ 鮭のクラッカー焼き		防災用クラッカー	さけ		27.7 g	
	ジュリエンスープ		油、じゃがいも	ベーコン、豚肉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな	1.5 g	
	マヨコーンサラダ		油、ノンエッグマヨネーズ		ホールコーン、だいこん、きゅうり、たまねぎ		
5 木	ハワイアントースト		食パン、ココナッツ、無塩バター、上白糖		パイナップル	662 kcal	ガンボはアメリカ南部ルイジアナ州の郷土料理です。鶏肉にケイジャンスパイスを効かせたスープです。
	ガンボ風スープ		油、もち麦、じゃがいも	鶏肉、ひよこ豆、いんげん豆	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、オクラ	23.0 g	
	ハムサラダ		油、砂糖	ポークハム	キャベツ、にんじん、こまつな、たまねぎ	2.0 g	
6 金	わかめごはん		米	わかめ		641 kcal	魚の形が太い刀に似ている、海の中で立って泳ぐことから名前がついた太刀魚は、7月から旬をむかえ、脂ののっておいしくなります。
	たろうお 太刀魚の塩焼き			たろうお		24.6 g	
	ひらたけのみそ汁			わかめ、油揚げ、豆腐、みそ	たまねぎ、はくさい、ひらたけ	1.9 g	
	おひたし		砂糖		ほうれんそう、もやし		
	くだもの 果物 (冷凍もも)				冷凍もも		
9 月	ごはん		米			656 kcal	夏休みが明けて1週間がたちます。厳しい暑さが続くので、朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムを整えましょう。
	あお 青のりししやも			ししやも、あおのり粉		29.9 g	
	はっほうさい 八宝菜		油、でん粉、ごま油	豚肉、いか、えび、うずら卵	にんじん、はくさい、たまねぎ、たけのこ、チンゲン菜、しいたけ、しょうが	2.5 g	
10 火	げんき 元気サラダ		油、砂糖	糸昆布、ポークハム、おかか	ホールコーン、キャベツ、きゅうり、にんじん	650 kcal	甘じょっぱく煮つけた油揚げをご飯に混ぜた、こぎつねごはんは、給食で人気のご飯メニューです。
	こぎつねごはん		米、砂糖	油揚げ		30.2 g	
	あじのさんが焼き		砂糖	鶏肉、あじ、みそ	しょうが、ながねぎ、にんじん	2.1 g	
	かき玉汁			たまご、豆腐	ながねぎ、えのきたけ、こまつな		
11 水	おなご 和風サラダ		サラダこんにやく、油、砂糖	枝豆	だいこん、たまねぎ	613 kcal	あげパンに付けるきなこには砂糖とほんの少しの塩を付けています。
	きなこあげパン		ミルクパン、砂糖、油	きな粉		21.7 g	
	てがる お手軽ワンタンスープ		油、ワンタンの皮、ごま油	豚肉	もやし、にら、きくらげ、たけのこ、はくさい、にんじん	1.6 g	
12 木	はるさめ 春雨サラダ		春雨、油、砂糖		にんじん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ	677 kcal	給食室の暑さを考慮して、献立や調理法を変更する場合があります。食品の衛生管理と安全を優先します。
	ごはん		米			29.3 g	
	きびなごのからあげ		上新粉、でん粉、油	きびなご	しょうが	1.8 g	
	にくどうふ 肉豆腐		油、砂糖	豚肉、豆腐	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、しいたけ、チンゲン菜		
13 金	ポテまめナッツ		でん粉、じゃがいも、油、アーモンド、砂糖	大豆		550 kcal	米粉を使ったもちもちまんは、生地を膨らませるために、ベーキングパウダーとイースト菌を使います。
	ひ 冷やしきつねうどん		うどん	鶏肉、油揚げ	しいたけ、ながねぎ	23.2 g	
	えだまめ 枝豆もちもちまん		砂糖、油	枝豆	ホールコーン	2.5 g	
	ツナあえ		ごま油	ツナ、海草ミックス	もやし、にんじん、きゅうり、たまねぎ		



次回の学納金(給食費)の引き落とし日は8月13日です。週末をはさみますので9日(金曜日)までにご入金ください。夏休み中のため残高不足による未納にご注意ください。また9月の引き落としは9月10日です。前日の9日(月曜日)までにご入金ください。給食費が未納の家庭には未納通知を児童経由で配布しています。内容をご確認の上、翌月の引き落とし金額を合わせて残高不足にならないようご入金をお願いいたします。



日・曜	献立名	飲み物	主な食材			エネルギーたんぱく質食塩相当量	こんだてメモ	
			エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品			
17火	さといもご飯		米, さといも, 油, 砂糖	鶏肉	にんじん, いんげん	627 kcal	お店に、秋が旬の食材が並ぶ季節になりました。酷暑で食材にも影響が出ています。暑い中、栽培、収穫した農家さんに感謝の気持ちをもらって、食事をしましょう。給食のレバーは、食べやすいように下茹でしています。酒やしょうがを使って、おいしい下味をつけてから調理しています。	
	たまご焼き		たまご, さけ		しいたけ, にんじん, たけのこ	27.2 g		
	きのこのみそ汁		糸こんにゃく	豆腐, みそ		だいこん, ながねぎ, えのきたけ, ほんしめじ		1.9 g
	くだもの果物 (冷凍みかん)					冷凍みかん		
18水	チャーハン		米, 油	焼き豚	ながねぎ, にんじん	643 kcal	台風シーズンがやってきます。児童の登校時間の変更がある日でも、給食時間に間に合うように給食室のメンバーはいつもどおり出勤して、調理を進めます。食べ残しを減らすため、朝はいつもと同じ時間に食べて、安全確認してから登校しましょう。	
	豚レバーのかりんあげ		でん粉, 油, 砂糖	豚レバー	しょうが	24.7 g		
	ほろきめ春雨スープ		春雨, ごま油	豚肉, 豆腐	にんじん, たまねぎ, チンゲン菜, もやし, しいたけ	2.1 g		
	くだもの果物 (冷凍パイナップル)					冷凍パイナップル		
19木	ラーメン		ラーメン, ごま油, 砂糖	焼き豚	ながねぎ	588 kcal	台風シーズンがやってきます。児童の登校時間の変更がある日でも、給食時間に間に合うように給食室のメンバーはいつもどおり出勤して、調理を進めます。食べ残しを減らすため、朝はいつもと同じ時間に食べて、安全確認してから登校しましょう。	
	ポテトたこ		じゃがいも, でん粉, 油, 砂糖	あおのり粉, たこ, たまご, おかか	ながねぎ, しょうが	24.7 g		
	こんにゃくあえ		サラダこんにゃく, 油		はくさい, きゅうり, たまねぎ	1.9 g		
20金	カレーライス		米, 油, じゃがいも, 小麦粉, バター, はちみつ	豚肉	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん	693 kcal	秋の味覚の代表、秋刀魚は温暖化の影響で、生息域が北の海に移動しています。	
	フレンチサラダ		油, 砂糖		キャベツ, きゅうり, にんじん, たまねぎ	20.0 g		
	アロエフルーツ			寒天	アロエ, パイン缶, みかん缶, もも缶	1.6 g		
24火	ごはん		米			646 kcal	秋の味覚の代表、秋刀魚は温暖化の影響で、生息域が北の海に移動しています。	
	さんま秋刀魚のかば焼き風		でん粉, 油, 砂糖	さんま	しょうが	24.5 g		
	なめこ汁		さといも	豆腐, みそ	なめこ, えのきたけ, ながねぎ, だいこん	1.8 g		
	ちくさ干草あえ		油	たまご	こまつな, もやし, はくさい, にんじん			
25水	さけえだまめ鮭と枝豆のごはん		米	鮭, 枝豆		611 kcal	せん切りした野菜類をたくさん使った沢煮椀は、具沢山(ぐたくさん)が名前の由来になっています。減塩が推奨され、給食でも塩分を下げる工夫をしています。汁物の水分が多いと、使用する調味料が増え塩分が高くなってしまいます。給食の汁物は具たくさんになっています。	
	とりのからあげ		でん粉, 上新粉, 油	鶏肉	にんにく, しょうが	24.3 g		
	さわらおん沢煮椀		糸こんにゃく	豚肉, 豆腐	だいこん, にんじん, ごぼう, たけのこ	1.9 g		
	くだもの果物 (梨)				なし			
26木	ごはん		米			663 kcal	うっかり焦がしてしまったりんごを隠して焼いたケーキがタルトタタンの由来です。そのまま失敗になるかと思いきや、ひっくり返すとりんごがキャラメリゼされ、おいしく仕上り、大好評。定番のデザートになったそうです。	
	こごかな小魚のカレーあげ		でん粉, 油	きびなごまたはにぎす	しょうが	27.1 g		
	じゃがいもそぼろ煮		油, じゃがいも, 砂糖	豚肉, 鶏肉, 枝豆	にんじん, たまねぎ, たけのこ, しいたけ	1.9 g		
	おかかあえ		砂糖	おかか	キャベツ, こまつな, きゅうり			
27金	ハヤシライス		米, 油, じゃがいも, 小麦粉, バター	豚肉, 牛肉, 生クリーム	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, トマト缶	735 kcal	うっかり焦がしてしまったりんごを隠して焼いたケーキがタルトタタンの由来です。そのまま失敗になるかと思いきや、ひっくり返すとりんごがキャラメリゼされ、おいしく仕上り、大好評。定番のデザートになったそうです。	
	コールスローサラダ		油		キャベツ, にんじん, ホールコーン, たまねぎ	21.8 g		
	タルトタタン		グラニュー糖, プレミックス粉, 無塩バター, 砂糖	たまご	りんご缶	1.7 g		
30月	さごしの照り焼き丼		米, でん粉, 油, 砂糖	さごし	しょうが	642 kcal	うっかり焦がしてしまったりんごを隠して焼いたケーキがタルトタタンの由来です。そのまま失敗になるかと思いきや、ひっくり返すとりんごがキャラメリゼされ、おいしく仕上り、大好評。定番のデザートになったそうです。	
	みそ汁		こんにゃく, じゃがいも	油揚げ, 豆腐, みそ	だいこん, こまつな, たまねぎ	30.6 g		
	ごま酢あえ		ごま, ごま油	かまぼこ, くわがめ	もやし, きゅうり, たまねぎ	2.5 g		

※天候や給食物資の価格高騰により使用食材の変更がある場合がございます。あらかじめご了承ください。アレルギー対応の変更がある場合は個別にご連絡いたします。

※栄養価の表示は中学年(3, 4年生)を基準にしています。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍で算出できます。

9月1日は防災の日です。災害は地震だけでなく水害も起こります。命を守るためにできる事を進めましょう。

防災食に慣れるため、試食してみよう。

備蓄食品の使用期限が切れていないか、確認しよう。