

日	曜	献立名	主な食品	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)
2	月	小松菜豚味噌丼	米、麦、豚肉、酒、生姜、にんにく、小松菜、緑豆もやし、人参、赤みそ、みりん、醤油、三温糖、でん粉、米サラダ油	702	27.9	2.1
		コーンサラダ	キャベツ、きゅうり、ホールコーン、米サラダ油、塩、こしょう、穀物酢、白ワイン、上白糖			
3	火	焼肉ガーリックピラフ	米、麦、米サラダ油、にんにく、バター、玉ねぎ、人参、塩、こしょう、醤油、豚肉、酒、鶏がら	809	25.5	2.2
		ゴマドレサラダ	ホールコーン、キャベツ、人参、きゅうり、米サラダ油、醤油、三温糖、酢、塩、こしょう、ごま油、白ごま			
4	水	杏仁豆腐	牛乳、上白糖、寒天、生クリーム、ラム酒、パイン缶、黄桃缶、みかん缶、白ワイン	744	36.4	3.8
		チリコンカンドック	コッペパン、Feウインナー、米サラダ油、にんにく、豚肉、ナツメグ、オースライス、チリパウダー、玉ねぎ、セロリ、大豆、赤ワイン、塩、こしょう、トマトピューレ、トマトケチャップ、ウスターソース、中濃ソース、醤油、シュレットチーズ			
		冬瓜のスープ	冬瓜、緑豆春雨、鶏肉、小松菜、人参、干し椎茸、しょうが、醤油、こしょう、塩、鶏がら			
5	木	ヨーグルト	ヨーグルト	704	31.9	2.1
		四川風丼	米、麦、豆腐、豚肉、鶏肉、人参、切干大根、長ねぎ、干し椎茸、たけのこ、生姜、にんにく、三温糖、塩、醤油、ラー油、トウバンジャン、ごま油、米サラダ油、酒、鳥がら、でん粉			
6	金	小松菜のナムル	小松菜、人参、緑豆もやし、醤油、三温糖、穀物酢、ごま油、ラー油、白ごま、ハム	701	29.8	4.6
		サラダうどん	うどん、削り節、塩、オイスターソース、三温糖、みりん、長ねぎ、ハム、きゅうり、緑豆もやし、人参			
9	月	笹かまぼこのりごま揚げ	かまぼこ、薄力粉、青のり、白ごま、なたねサラダ油	703	28.0	2.7
		梨	梨			
		豚角煮ご飯	米、麦、みりん、醤油、だし昆布、米サラダ油、豚肉、人参、干し椎茸、生姜、昆布、酒、醤油、三温糖、みりん			
10	火	千草焼き	鶏卵、木綿豆腐、牛乳、干し椎茸、人参、ほうれん草、豚肉、じゃがいも、米サラダ油、塩、醤油、みりん、三温糖	787	26.8	3.8
		小松菜のひじき炒め	ベーコン、小松菜、ひじき、緑豆もやし、ホールコーン、塩、こしょう、米サラダ油			
		ハムカツバーガー	子供パン、ハム、薄力粉、パン粉、なたねサラダ油、中濃ソース、キャベツ、人参、塩、こしょう、穀物酢、米サラダ油			
11	水	モロヘイヤのスープ	モロヘイヤ、玉ねぎ、人参、干し椎茸、トマト、鶏卵、削り節、醤油、塩、でん粉	796	27.1	2.2
		冷凍みかん	みかん			
12	木	マーボー茄子丼	米、麦、豚肉、鶏肉、なす、なたねサラダ油、長ねぎ、人参、干し椎茸、切干大根、にんにく、生姜、米サラダ油、酒、醤油、トウバンジャン、三温糖、テンメンジャン、鳥がら、でん粉、ごま油	704	32.6	3.9
		ハンサンズー	きゅうり、緑豆春雨、人参、緑豆もやし、鶏卵、塩、米サラダ油、穀物酢、醤油、三温糖、ごま油、白ごま			
13	金	ハンバンジー麺	中華麺、ごま油、削り節、生姜、長ねぎ、醤油、白みそ、三温糖、穀物酢、酒、ごま油、トウバンジャン、練りごま、鶏肉、きゅうり、にんじん、緑豆もやし	700	27.6	2.8
		じゃこ大根のサラダ	ちりめんじゃこ、大根、小松菜、人参、醤油、穀物酢、米サラダ油、生姜、三温糖、塩			
		巨峰	巨峰			
17	火	麦ご飯	米、麦	796	26.8	2.1
		韓国風肉じゃが	豚肉、酒、みりん、醤油、ごま油、じゃがいも、玉ねぎ、人参、こんにゃく、キムチ、にら、酒、三温糖、みりん、コチュジャン			
		わかめとツナのナムル	わかめ、人参、緑豆もやし、きゅうり、醤油、三温糖、穀物酢、ごま油、白ごま、ツナ			
18	水	小松菜飯	米、麦、小松菜、米サラダ油、白ごま、塩	717	30.3	3.0
		鯖の塩焼き	さば文化干し			
		白菜のごま酢和え	ほうれん草、白菜、人参、白ごま、上白糖、醤油、穀物酢			
19	木	みたらし団子	白玉餅、醤油、三温糖、みりん、でん粉	746	24.6	3.6
		鮭ちらし寿司	米、麦、三温糖、塩、穀物酢、鮭、鶏肉、人参、油揚げ、きゅうり、醤油、酒、みりん、白ごま			
		冬瓜の沢煮椀	削り節、だし昆布、豚肉、干し椎茸、人参、長ねぎ、たけのこ、冬瓜、小松菜、塩、醤油			
20	金	カルピスゼリーポンチ	寒天、上白糖、カルピス、白ワイン、黄桃缶、みかん缶、パイン缶	874	30.7	4.0
		秋のカレーライス	米、麦、鶏がら、米サラダ油、薄力粉、カレー粉、生姜、にんにく、豚肉、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、えのきたけ、エリンギ、ぶなしめじ、赤ワイン、塩、こしょう、ウスターソース、中濃ソース、醤油、トマトケチャップ			
		手作り福神漬け	大根、切干大根、きゅうり、れんこん、塩、醤油、三温糖、みりん、穀物酢、生姜			
21	土	ツイストパン	ツイストパン	721	32.4	3.1
		ラタトゥイユ	かぼちゃ、じゃがいも、玉ねぎ、なす、ズッキーニ、トマト、ピーマン、ベーコン、にんにく、オリーブ油、塩、こしょう、パプリカ、シュレットチーズ、パン粉			
		マカロニとウィンナーのクリームスープ	マカロニ、鶏がら、Feウインナー、人参、玉ねぎ、小松菜、米サラダ油、薄力粉、牛乳、生クリーム、塩、こしょう、白ワイン			
24	火	枝豆チャーハン	米、麦、ごま油、米サラダ油、長ねぎ、生姜、にんにく、ハム、玉ねぎ、枝豆、酒、塩、こしょう、醤油	702	30.7	2.7
		豚しゃぶサラダ	豚肉、生姜、緑豆もやし、人参、きゅうり、白ごま、穀物酢、みりん、醤油			
		ミルクティープリン	アガー、上白糖、牛乳、生クリーム、紅茶			
25	水	きんぴらご飯	米、麦、ごぼう、人参、豚肉、油揚げ、高野豆腐、小松菜、米サラダ油、三温糖、醤油、酒、塩、削り節	760	33.6	2.5
		豆腐の落とし揚げ	豆腐、鶏肉、生姜、ひじき、切干大根、人参、葉ねぎ、塩、でん粉、なたねサラダ油、削り節、醤油、みりん、三温糖、酒、でん粉			
		ほうれん草のおかか和え	ほうれん草、緑豆もやし、人参、えのきたけ、醤油、みりん、かつお節			
26	木	麦ごはん	米、麦	822	27.9	4.1
		チキン南蛮	鶏肉、塩、こしょう、酒、薄力粉、鶏卵、なたねサラダ油、三温糖、醤油、穀物酢、タルタルソース			
		磯の香和え	小松菜、人参、えのきたけ、醤油、みりん、のり			
30	月	太平燕	鶏がら、米サラダ油、豚肉、えび、キャベツ、さくらげ、うすら卵、緑豆春雨、みりん、酒、醤油、こしょう、ごま油、長ねぎ	706	31.2	3.2
		スパゲッティナポリタン	スパゲティ、米サラダ油、にんにく、Feウインナー、人参、玉ねぎ、青ピーマン、マッシュルーム、トマトケチャップ、ホールトマト缶、上白糖、中濃ソース、塩、こしょう、パプリカ粉			
		ツナと野菜のさっぱりサラダ	キャベツ、きゅうり、人参、ひじき、ツナ、穀物酢、三温糖、米サラダ油、塩、こしょう、洋からし			
平均		さつま芋蒸しパン	薄力粉、ベーキングパウダー、上白糖、塩、米サラダ油、牛乳、さつま芋	749	29.5	3.1
		わかめとじゃこのご飯	米、麦、炊き込みわかめ、白ごま、ちりめんじゃこ			
30	月	冬瓜のそぼろあんかけ	冬瓜、米サラダ油、豚肉、生姜、人参、醤油、みりん、三温糖、酒、削り節、でん粉、さやいんげん	706	31.2	3.2
		豚汁	豚肉、じゃがいも、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、豆腐、長ねぎ、白みそ、赤みそ、酒、米サラダ油、削り節			

*食材購入の都合やなどにより、変更する場合があります。ご了承ください。

09月10日(火)に給食費の引き落としがあります。
前日までに残高の確認をお願いいたします。

今月の地場産物は 小松菜・冬瓜・じゃが芋です。
当日の朝、市内の農家さんから新鮮な野菜が届きます。味わって食べましょう。