

た だ し い し せ い で た べ よ う



指導事項

ていがかねん ○よいしせいで食べることができる ○しよっきをもつてたべる
 中 学 年 ○良いしせいで食べることができる
 高 学 年 ○正しい姿勢で食べることがマナーや消化吸収によいということ
 を理解し、実践することができる



日	こんだてめい	お も な し よ く ひ ん			えいようか
		おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	
8/27 (水)	しろごはん ひきにくカレー ドレッシングサラダ ヨーグルト きゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく りんご キャベツ きゅうり コーン	エネルギー 459 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.1 g
28 (木)	しろごはん かぼちゃひきにくフライ ひじきとだいずのもの とうがんのみそしる ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう かぼちゃフライ ひじき てんぷら だいず とうふ あぶらあげ みそ	しらたき にんじん とうがん ぶなしめじ ねぎ	エネルギー 609 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.2 g
29 (金)	しろごはん ちくさやき チンジャオロースー にくだんごはるさめのスープ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ゴマあぶら でんぶん はるさめ	ぎゅうにゅう ちくさやき ぎゅうにく つくね	しょうが にんじん ビーマン たけのこ たまねぎ チンゲンサイ	エネルギー 604 kcal たんぱく質 24 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 1.9 g
9/1 (月)	ミルクねじりパン なすとトマトのスパゲッティ ツナわかめのサラダ ぎゅうにゅう	ミルクパン スパゲティー あぶら さとう ゴマあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ わかめ つな	たまねぎ ビーマン なす セロリー トマト にんにく にんじん キャベツ きゅうり	エネルギー 543 kcal たんぱく質 24 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.7 g
2 (火)	キムチチャーハン やきぎょうぎきゅうりともししのナムル チンゲンサイのスープ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ゴマあぶら しろごま	ぶたにく ぎゅうにゅう ぎょうぎ とうふ	たまねぎ にんじん キムチ きゅうり もやし しいたけ チンゲンサイ	エネルギー 514 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.1 g
3 (水)	コッペパン しろみぎかなのパンこやき コールスローサラダ ウインナーとじゃがいものスープ ぎゅうにゅう	パン パンこ あぶら マヨネーズ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ ウインナー	にんにく キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ	エネルギー 562 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.9 g
4 (木)	むぎごはん マーボーとうふ ばんさんすう ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら でんぶん ゴマあぶら はるさめ しろごま さとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく あかだしみそ ハム	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが しいたけ にんにく きゅうり もやし	エネルギー 633 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.0 g
5 (金)	しろごはん あじのてりやき きわかめのいために かきたまじる ぎゅうにゅう	こめ しろごま さとう あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう あじ きわかめ てんぷら たまご かまぼこ とうふ	しょうが こんにやく にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ	エネルギー 540 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 2.3 g
8 (月)	しろごはん とうがんとあつあげのそぼろに げんきサラダ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ハム こんぶ かつおぶし	しょうが とうがん にんじん たまねぎ しいたけ グリンピース キャベツ きゅうり コーン	エネルギー 598 kcal たんぱく質 22 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 1.7 g
9 (火)	しろごはん しゃもフライ ぶたにくとなすのみそいため とうふときのこのすましじる ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん ゴマあぶら	ぎゅうにゅう しゃもふらい ぶたにく あかだしみそ みそ とうふ わかめ	なす にんじん たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ ねぎ	エネルギー 568 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 1.9 g
10 (水)	こくとうしよくパン オムレツ フレンチサラダ まめのポタージュ ぎゅうにゅう	こくとうパン さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう オムレツ ハム とりにく しろいんげん とうにゅう	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん	エネルギー 623 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 2.8 g
11 (木)	むぎごはん チキンカレー フルーツカクテル ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも あぶら さくらんぼゼリー	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ	たまねぎ にんじん にんにく りんご みかん パイン おとう	エネルギー 634 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 1.8 g
12 (金)	しろごはん さばのトウパンジャンやき ごぼうサラダ なすととうふのみそしる ぎゅうにゅう	こめ さとう しろごま ゴマあぶら	ぎゅうにゅう さば ハム とうふ みそ	しょうが ごぼう キャベツ もやし なす にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	エネルギー 593 kcal たんぱく質 24 g 脂質 18 g 食塩相当量 2.1 g
16 (火)	しろごはん タンダーリーチキン こんぶあえ えびととうがんのスープ ぎゅうにゅう	こめ しろごま でんぶん ゴマあぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅうヨーグルト こんぶつくだに えび かまぼこ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん とうがん チンゲンサイ	エネルギー 552 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.1 g
17 (水)	かしわがたパン たちうおフライ もやしのごまマヨネーズあえ ミネストローネ ぎゅうにゅう	パン あぶら マヨネーズ しろごま マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう たちうお とりにく だいず	きゅうり もやし にんじん たまねぎ トマト	エネルギー 645 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 29.4 g 食塩相当量 2.8 g
18 (木)	むぎごはん じゃがいものみそに こまつなともしのこすまあえ ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ハム	こんにやく たまねぎ にんじん しょうが えだまめ こまつな もやし	エネルギー 597 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 16 g 食塩相当量 1.6 g
19 (金)	むぎごはん けいちゃん つみれだんこのすましじる ぶどうゼリー ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あかだしみそ やさいつみれ とうふ	キャベツ ビーマン にんじん にんにく たまねぎ えのきたけ ねぎ	エネルギー 572 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 1.9 g
22 (月)	しろごはん さんまのかんろに こまつなのあますあえ かぼちゃのみそじる ぎゅうにゅう	こめ さとう ゴマあぶら	ぎゅうにゅう さんま わかめ あぶらあげ みそ	こまつな コーン きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ ぶなしめじ ねぎ	エネルギー 561 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 2.0 g
24 (水)	せわりパン チリコンカン じゃがいもとたまごのスープ なし ぎゅうにゅう	パン あぶら でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく あかいんげん だいず チーズ たまご ペーコン	にんじん たまねぎ セロリー トマト なし	エネルギー 548 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.6 g
25 (木)	むぎごはん にくじゃが もやしのおかかあえ ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく きわかめ かつお ぶし	たまねぎ にんじん しらたき えだまめ もやし コーン	エネルギー 553 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 11.9 g 食塩相当量 1.5 g
26 (金)	むぎごはん ジャージャンどうふ ちゅうかあえ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ゴマあぶら しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ あかだしみそ	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ いんげん にんにく キャベツ きゅうり	エネルギー 601 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 1.4 g
29 (月)	あげパン カレーポトフ とうふとツナのサラダ ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう じゃがいも	きなこ ぎゅうにゅう とりにく しろいんげん とうふ つな	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー レモンじる きゅうり コーン	エネルギー 584 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.8 g
30 (火)	げんりようごはん ジャージャンめん パンパンジーサラダ ぎゅうにゅう	こめ チャンポンめん あぶら さとう ゴマあぶら しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あかだしみそ みそ とりさきみ	しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	エネルギー 631 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 2.0 g

※入荷の都合、天候による急な休校により献立および材料の一部を変更することがありますので、予めご了承ください。
 ※地場産物(小郡市三井郡とれる食材)を赤字で示しています。給食で使用する予定です。
 ※毎月19日は食育の日。家庭や学校で食べ物や食について考える日です。9月の給食では19日(金)に岐阜県の郷土料理「鶏ちゃん」を実施します。