



8・9月の予定献立表

【給食月目標】8・9月：規則正しく食事をしよう

牛乳は毎日つきます。献立は変更になる場合があります。



月	火	水	木	金
8月24日 723 Kcal ・ チキンカレー ・ フレンチサラダ ・ スマイルゼリー	25日 649Kcal ・ ごはん ・ さけのみそマヨ焼き ・ 大根ごまサラダ ・ 夕顔のみそ汁	26日 540Kcal ・ キンパ風まぜごはん ・ ワンダンスープ 	27日 616Kcal ・ ごはん ・ いわしのしょうが煮 ・ 豚肉と野菜のみそ炒め ・ 豆腐のみそ汁	28日 567Kcal ・ 冷やし中華そば ・ シューチーズ
31日 552Kcal ・ フレーンジョア ・ マーボー丼 ・ 中華コーンスープ	9月1日 660Kcal ・ ごはん ・ さんまのみりん焼き ・ 切り干し大根炒め煮 ・ すいとん汁	2日 516 Kcal ・ 丸パン ・ ミートオムレツ ・ ツナマカロニサラダ ・ 野菜スープ	3日 605 Kcal ・ ごはん ・ 豚肉のしょうが焼き ・ 五色あえ ・ 大根とわかめのみそ汁	4日 653 Kcal ・ ごはん ・ かつおフライ ・ 茎わかめの炒め物 ・ キャベツのみそ汁
7日 	8日 666 Kcal ・ ごはん ・ さばのごま焼き ・ ひじきの炒め煮 ・ 根菜のみそ汁	9日 689 Kcal ・ ごはん ・ ひよこ豆コロッケ ・ 菊花あえ ・ なすのみそ汁	10日 669 kcal ・ ハヤシライス ・ ごまサラダ	11日 687 Kcal ・ ミルージュ ・ みそラーメン ・ はるまき 
14日 617 Kcal ・ スタミナ丼 ・ 花ふのすまし汁	15日 644 Kcal ・ ごはん ・ 鶏肉のジンジャー焼き ・ 卵入り野菜炒め ・ 大根のみそ汁	16日 548 Kcal ・ コーンピラフ ・ 豆腐ボールのスープ	17日 591 Kcal ・ ごはん ・ いわし入りバーグ ・ じゃが豚キムチ ・ わかめスープ	18日 626 Kcal ・ ごはん ・ さけの黄金焼き ・ 昆布あえ ・ じゃがいものみそ汁
21日 	22日 国民の休日 	23日 	24日 539 Kcal ・ ストロベリージョア ・ そぼろ丼 ・ 春雨スープ	25日 672 Kcal ・ 秋の味ごはん ・ うさぎハンバーグ ・ 元気サラダ ・ いものこ汁
28日 633 Kcal ・ ドライカレー ・ イタリアンサラダ	29日 677 Kcal ・ ごはん ・ 赤魚の照り揚げ ・ ポテトきんぴら ・ 豆腐となめこのみそ汁	30日 552 Kcal ・ コッペパン ・ タンドリーチキン ・ 温野菜サラダ ・ ABCスープ	十五夜 いも名月 早起き  早寝  朝ごはん 	

長い夏休みが終わり、学校生活が再開します。学校がある日もない日も元気にすごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。早起き・早寝・朝ごはんで生活リズムをととのえましょう。

予定献立表では学校給食摂取基準に基づいた、小学校中学年3・4年生の栄養量（エネルギー）をお知らせします。

低学年栄養量 530kcal 中学年栄養量 650kcal 高学年栄養量 780kcal