



# 8・9月 よていこんだて



にら日	お曜	こんだて		エネルギー のハク質 脂質 塩分	からだをつくる	からだのちょうしを ととのえる	ねつやちからの もとになる	
		しゅじょく 主食・おかず			あかのしよくひん	みどりのしよくひん	きいろのしよくひん	
27	げつ月	しぎょう 始業式						
28	か火	○	ぶたどん 豚丼(ごはん・豚丼の具) あさつ 浅漬け ミニアセロラゼリー	591 Kcal 24.9 g 12.4 g 2.2 g	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり ごぼう たけのこ	ごはん さとう ゼリー あぶら	
29	すい水	○	こめこ 米粉フオカッチャ キーマカレー パスタスープ 冷凍みかん	613 Kcal 28.0 g 20.6 g 3.2 g	ぶたにく とりにく だいず ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン たまねぎ キャベツ みかん	パン マカロニ あぶら	
30	もく木	○	ごはん 麻婆豆腐 きゅうりの中華漬け さつまいもスティック	705 Kcal 28.6 g 23.5 g 2.1 g	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	にんじん たら たけのこ ねぎ たまねぎ きゅうり ほししいたけ もやし メマ	ごはん ごまあぶら さとう あぶら ごま でんぶん さつまいも	
31	きん金	○	ミルクパン ペンネのトマトソース和え まめまめサラダ ポトフ	679 Kcal 27.4 g 27.3 g 3.1 g	ツナ だいず ハム とりにく ぎゅうにゅう	トマト にんじん キャベツ たまねぎ えだまめ とうもろこし だいこん	パン じゃがいも ペーネ ドレッシング オリブオイル	
3	げつ月	○	ごはん 厚焼き玉子 すき昆布の炒り煮 なすと油麩のみそ汁 おかかふりかけ	597 Kcal 21.1 g 14.8 g 2.5 g	たまご さつまあげ ぎゅうにゅう こんぶ かつおぶし	にんじん だいこん なす ねぎ	ごはん さとう あぶら じゃがいも	
4	か火	○	こめこ 米粉パン【しおがまサラダ】 やいも しお 焼き芋 塩ワタンスープ	736 Kcal 34.3 g 18.5 g 2.8 g	ちくわ えび いか やきぶた わかめ なると きゅうにゅう	にんじん キャベツ きゅうり はくさい レモン メマ ねぎ	パン さつまいも でんぶん さとう ワタん あぶら	
5	すい水	○	にいた ピビンバ(ごはん・肉炒め・ナムル) わかめスープ	598 Kcal 29.8 g 17.3 g 2.1 g	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ	スリムねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう だいずもやし もやし たまねぎ えのき	ごはん ごま さとう あぶら ごまあぶら	
※5年 給食なし(村山市宿泊学習), 1年 PTA試食会								
6	もく木	ぜんごう 全校お弁当の日(市教研)						
7	きん金	○	きんときまめ 金時豆パン わかめのサツパリサラダ カレーうどん 冷凍もも	569 Kcal 22.2 g 19.7 g 3.5 g	ツナ あぶらあげ ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ たまねぎ もやし もも	パン あぶら	
※5年 給食なし(村山市宿泊学習)								
10	げつ月	○	ごはん きんぴら包み焼き きつぽあ 菊花和え ならたま汁	612 Kcal 24.9 g 17.7 g 2.5 g	かまぼこ とうふ ちくわ たまご ぎゅうにゅう	こまつな にら キャベツ きく えのき	ごはん でんぶん あぶら	
11	か火	○	バターロールパン 揚げぎょうざ(2) バンバンジーサラダ 豚肉と大根のスープ	610 Kcal 24.6 g 24.2 g 2.7 g	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	にんじん もやし スリムねぎ きゅうり だいこん	パン ビーフン あぶら ごまあぶら	
12	すい水	○	にしよくだん 二色丼(肉そぼろ・錦糸玉子) みそけんちん汁	653 Kcal 26.3 g 20.7 g 2.1 g	ぶたにく たまご とうふ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ グリピース ごぼう だいこん	ごはん あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	
13	もく木	○	よこわ まる チーズバーガー(横割り丸パン・チーズインハンバーグ) マカロニサラダ 野菜スープ	562 Kcal 23.6 g 18.9 g 3.5 g	ハム ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん もやし きゅうり たまねぎ とうもろこし キャベツ	パン マカロニ あぶら	
14	きん金	○	ハヤシライス(ごはん・ハヤシシチュー) ブロッコリーサラダ レモンゼリー	723 Kcal 21.5 g 17.2 g 2.1 g	ハム ぶたにく ぎゅうにゅう	ブロッコリー グリピース にんじん たまねぎ とうもろこし	ごはん あぶら じゃがいも ゼリー こめこ ドレッシング	
17	げつ月	けいろう 敬老の日						
18	か火	○	ツイストパン カップエッグ だいこんサラダ クラムチャウダー	624 Kcal 27.4 g 22.3 g 3.3 g	たまご ハム あさり いか ぎゅうにゅう	にんじん だいこん きゅうり たまねぎ	パン こめこ じゃがいも あぶら	
19	すい水	○	ごはん さばのみそ煮 おくずかけ 梨	660 Kcal 23.0 g 19.5 g 2.5 g	さば あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん なし さやいんげん ごぼう なす	ごはん さといも でんぶん うーめん	
20	もく木	○	ソフトパン ミートボール(2) ごぼうサラダ トマトとたまごのスープ	640 Kcal 17.9 g 29.4 g 3.4 g	ハム ベーコン たまご ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり トマト とうもろこし ごぼう たまねぎ	パン マヨネーズ でんぶん ドレッシング	
21	きん金	×	ごはん【さんまのかば焼き】いものこ汁 みたらし団子 飲むヨーグルト(マスカット)	743 Kcal 22.5 g 17.0 g 2.4 g	さんま とうふ ぶたにく ヨーグルト	にんじん ごぼう しめじ ねぎ	ごはん さとう あぶら でんぶん さといも こむぎこ しらたま	
24	げつ月	ふりかきまきゅうじつ 振替休日(秋分の日)						
25	か火	○	ホットドッグ(背割りコッペパン・ロングウィンナー) ソース焼きそば 豆腐スープ	653 Kcal 26.7 g 28.6 g 3.1 g	ウィンナー ぶたにく やきぶた とうふ ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン たまねぎ はくさい もやし キャベツ ねぎ	パン あぶら めん ごま ごまあぶら	
26	すい水	○	ごはん【かつおの南蛮漬け】 まめふ 豆麩のみそ汁 りんご	654 Kcal 25.9 g 16.9 g 2.5 g	かつお とうふ ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン たまねぎ りんご だいこん ねぎ	ごはん こむぎこ でんぶん あぶら さとう じゃがいも	
27	もく木	○	食パン チョコクリーム チーズオムレツ コールスローサラダ コンソメスープ	607 Kcal 19.3 g 27.7 g 2.8 g	チーズ たまご とりにく ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン チョコクリーム ドレッシング	
28	きん金	○	ポークカレーライス(ごはん・ポークカレー) フルーツポンチ	712 Kcal 20.2 g 16.0 g 2.0 g	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ りんご バイナップル もも みかん レモン	ごはん さとう じゃがいも ゼリー こめこ あぶら	

※ 都合により、献立が変更になる場合もありますので、ご了承ください。

※ 栄養価は、中学年のもです。

※ 【 】は、塩籠の特色を生かした『ふるさと給食』です。

