

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	たんぱく質 脂質
8月	お弁当給食	○	牛乳, 豚肉, 刻みのり	精白米, サラダ油, でん粉	生姜, 玉葱, 小葱, 小松菜, 人参 もやし	醤油, 酒, オイスターソース	744 kcal 31.0 g 22.6 g
	白飯 豚肉の生姜炒め モヤシの磯和え						
9火	お弁当給食	○	牛乳, 鶏肉, 味噌	精白米, 三温糖, サラダ油 ごま油, 白練りごま	人参, キャベツ, きゅうり	醤油, 酒, ラー油, 酢, 塩 こしょう	746 kcal 28.4 g 26.0 g
	白飯 鶏肉の中華風ステーキ キャベツの中華ゴマサラダ						
10水	お弁当給食	○	牛乳, サバ, 味噌, 油揚げ	精白米, 三温糖, でん粉	生姜, 人参, もやし, 小松菜	酒, 醤油, だし削り節	750 kcal 31.4 g 23.2 g
	白飯 サバの味噌煮 モヤシの煮浸し						
11木	お弁当給食	○	牛乳, 鶏肉, 味噌	精白米, サラダ油, ごま油 白すりごま	生姜, 人参, きゅうり, 大根	塩, 醤油, 酒, みりん, 酢 こしょう	745 kcal 27.8 g 25.4 g
	白飯 鶏肉の味噌焼き 大根の和風サラダ						
12金	お弁当給食	○	牛乳, 豚肉	精白米, サラダ油, 三温糖 でん粉, 緑豆春雨, ごま油	にんにく, キャベツ, ピーマン 赤パプリカ, 長葱, 人参 きゅうり	塩, 甜麺醤, 豆板醤, 酒 醤油, こしょう, 酢, ラー油	745 kcal 24.6 g 22.3 g
	白飯 回鍋肉 春雨の中華サラダ						
15月	チキンカレー コーンサラダ アップルゼリー	○	牛乳, 鶏肉, 寒天	精白米, サラダ油, じゃが芋 薄力粉, 上白糖	にんにく, 生姜, 人参 キャベツ, きゅうり ホールコーン, 玉葱 アップルジュース	塩, 赤ワイン, 鶏ガラ ベイリーフ, ケチャップ ウスターソース, カレー粉 ナツメグ, オールスパイス クミン, ガラムマサラ, 酢 こしょう	891 kcal 22.4 g 24.2 g
	ワカメご飯 サケの照り焼き ジャガ芋のきんぴら						
16火	高野ご飯 豚汁 河内晩柑 (果物)	○	牛乳, 高野豆腐, 豚肉, 味噌 豆腐	精白米, 三温糖, サラダ油 じゃが芋	干椎茸, 人参, かんぴょう ごぼう, サヤエンドウ, 大根 長葱, 河内晩柑	だし削り節, 酒, みりん, 醤油	716 kcal 24.6 g 18.3 g
	ジャージャー麺 ニラ玉スープ						
18木	三色丼 具沢山味噌汁	○	牛乳, 鶏卵, 鶏肉, 味噌	精白米, サラダ油, 三温糖 ごま油	生姜, 小松菜, もやし, 人参 玉葱, キャベツ, えのき, 長葱	塩, 酢, 酒, 醤油, だし削り節	764 kcal 28.6 g 22.1 g
	白飯 タラの味噌マヨネーズ焼き 切干大根のサラダ						
22月	チャーハン モヤシと小松菜のナムル オレンジゼリー	○	牛乳, 豚肉, 鶏卵, 寒天	精白米, サラダ油, 三温糖 ごま油, 上白糖	人参, 干椎茸, 長葱, 小松菜 もやし, オレンジジュース	塩, 酒, 醤油, こしょう, 酢 ラー油	732 kcal 24.1 g 21.0 g
	豚キムチ丼 ジャガ芋と玉葱の味噌汁						
24水	ツナピラフ グリーンサラダ カルピスゼリー	○	牛乳, 豚肉, 味噌, わかめ	精白米, サラダ油, 三温糖 でん粉, ごま油, じゃが芋	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参 ピーマン, キムチ (白菜)	塩, 醤油, 鶏ガラ, こしょう オイスターソース, 酒 だし削り節	775 kcal 26.7 g 19.6 g
	鶏の照り焼き丼 味噌けんちん汁						
26金	スパゲッティビーンズミート キャベツサラダ メロン (果物)	○	牛乳, 豚肉, 大豆	サラダ油, 薄力粉, オリーブ油 スパゲティ	にんにく, 玉葱, 人参, パセリ トマトジュース, キャベツ きゅうり, メロン	塩, こしょう, ナツメグ 赤ワイン, トマトピューレ ケチャップ, ウスターソース 酢	780 kcal 29.4 g 25.2 g
	中華丼 豆腐の中華スープ						
30火	白飯	○	牛乳, 鶏肉, 豆腐	精白米, サラダ油, でん粉 ごま油	生姜, 玉葱, 人参, 筍水煮, 白菜 青梗菜, 長葱, 干椎茸	塩, こしょう, 醤油, 鶏ガラ 酒, オイスターソース	747 kcal 25.6 g 20.4 g

※献立は食材の都合により変更することがありますが、ご了承ください。