



こんだて表

曜	月	火	水	木	金
日	25	26	27	28	29
こ ん だ て 名	牛乳 ごはん ふきと油揚のみそ汁 さばのしょうが煮 じゃがいものそぼろ煮	牛乳 ごはん とうふと小松菜のスープ とりの焼きつくね なすとピーマンのピリ辛肉味噌あん	牛乳 パン ホワイトシチュー スパゲッティナポリタン ゼリー（ぶどう）	牛乳 ごはん ほうれん草と油揚のみそ汁 ジンギスカン プレーンオムレツ	牛乳 五目にゆうめん 春巻き チーズ
日	9月/1	2	3	4	5
こ ん だ て 名	牛乳 ごはん 高野豆腐と長ネギのみそ汁 はんぺんフライ とり肉じゃが	牛乳 ごはん 呉汁 焼き魚 とり肉とごぼうの炒め煮	牛乳 パン 中華スープ ローストワインナー キャベツとツナのソテー	牛乳 ごはん 小松菜と油揚のみそ汁 しゅうまい 和風麻婆豆腐	牛乳 わかめうどん きんとんパイ きんぴらごぼう
日	8	9	10	11	12
こ ん だ て 名	牛乳 スープ春雨 あじフライ プルコギ	牛乳 ねぎ塩豚丼 ふきのみそ汁 厚焼き卵	牛乳 パン 肉団子スープ オニオンリング ズッキーニのトマト煮	牛乳 ごはん 豚汁 ハンバーグ ブロッコリーのニンニク炒め	牛乳 醤油ラーメン プチ肉まん 枝豆とじゃがいものソテー
日	15	16	17	18	19
こ ん だ て 名	敬老の日	牛乳 ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 とりのごま照り焼き もやしと豚肉の塩炒め	牛乳 パン キャロットポタージュ なすとトマトのグラタン とり肉ときこのソテー ミルク	牛乳 ごはん 芋団子汁 ホッケの塩焼き 大根のそぼろ煮	牛乳 ちゃんぽん風ラーメン ぎょうざ 炒めナムル
日	22	23	24	25	26
こ ん だ て 名	牛乳 ごはん キムチ味スープ 野菜チヂミ ピビンバ	秋分の日	牛乳 パン カボチャポタージュ 肉団子 青菜のソテー	牛乳 ごはん すまし汁 いわしのみぞれ煮 里いものそぼろあん	牛乳 いなりずし 豚ねぎそうめん たけのこのきんぴら
日	29	30			
こ ん だ て 名	牛乳 ミートボールカレー コーンソテー ヨーグルト	牛乳 ごはん 臭だくさん汁 あじメンチ たけのこと豚肉のオイスター炒め			

★食材の仕入れ状況によって献立変更があることをご了承ください。

8月平均栄養価

	エネルギー(cal)	たんぱく質(g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
小学校	630.0	25.2	23.3	75.7	2.3
中学校	765.0	30.1	27.5	94.0	2.8

9月平均栄養価

	エネルギー(cal)	たんぱく質(g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
小学校	624.0	23.8	78.7	97.6	2.8
中学校	757.0	28.6	26.2	97.9	3.5