

8月25日(月) 始業式



8月26日(火) ささみチーズフライ



チョレギサラダ
さつまいもの煮物
きな粉パスタ

NEW

27日(水) ポークカレーライス



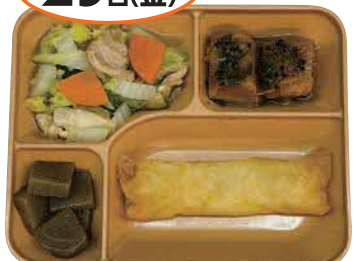
スプーンの日
茎わかめカツ
大根漬け
ナタデココ

28日(木) てりやきチキン



リヨネーズポテト
小松菜のお浸し
ビーンズ
フィッシュ

29日(金) 春巻



八宝菜
大学かぼちゃ
照り焼き
こんにやく

9月1日(月) 白身魚のレモンソース



ミートマカロニ
大根のベーコン煮
小松菜の
ガーリック炒め

NEW

2日(火) 豚肉のプルコギ



ちくわの磯辺揚げ
ひじきソテー
きゅうり漬け

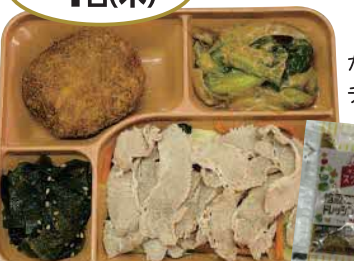
3日(水) チキン竜田タルタルソースかけ



厚揚げと
はくさいの煮物
ナムル
りんごゼリー
ノンエッグ
タルタルソース

NEW

4日(木) 冷しゃぶ



かぼちゃコロッケ
チンゲン菜の
みそ炒め
まぜたら
わかめごはん
ごま
ドレッシング

5日(金) ガパオライス



スプーンの日
揚げパオズ
はくさいの
ゆかり和え
みかん缶

8日(月) おろしロースカツ



焼きそば風
スパゲティ
水菜ともやしの
ごま和え
豆乳杏仁豆腐

NEW

9日(火) すき焼き



かき揚げ
抹茶わらび餅
なす田楽

NEW

10日(水) 豚のバーベキューソース



ピリカラきゅうり
ごま酢和え
肉団子の甘酢煮
マッシュさつま

NEW

11日(木) 鶏肉の塩麹焼き



揚げたこ焼き
豚肉と大根の煮物
じゃがいもの
カレーソテー
かみかみ豆

12日(金) ジャーガー麺



きびなごの
カリカリフライ
ひじきの煮物
白桃ゼリー

9月15日(月) 敬老の日



16日(火) ミンチカツ



スプーンの日
ウインナーと
さつまいもの
クリーム煮
キャベツの
ガーリックソテー
ミニシュクリーム

NEW

17日(水) 鶏のから揚げ



こんにやくの煮物
厚揚げチャンプルー
はくさいのおかか
金時豆の甘煮

18日(木) 回鍋肉



豆乳コーンコロッケ
高野豆腐の煮物
大根漬け

NEW

19日(金) コッペパン



パンの日
チキンの
トマト煮込み
ペペロンチーノ
みたらしだんご
南蛮ちりめんごぼう
いちごジャム

NEW

22日(月) 揚げ餃子

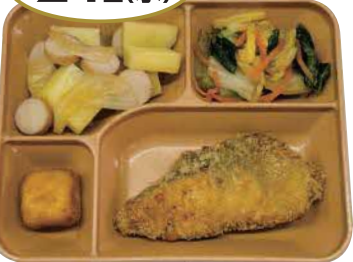


チンゲン菜の
オイスター
ソース炒め
炒めビーフン
さつまいもの甘煮
ピリカラ
こんにやく



9月23日(火) 秋分の日

24日(水) あじフライ



ウインナーと
じゃがいもの
ガーリック炒め
はくさいのお浸し
豆乳ドーナツ

25日(木) 韓国風肉じゃが



ちくわの
コロコロ揚げ
わかめのくたくた煮
シャイン
マスカットゼリー

26日(金) 米粉ささみフライ



豚肉と
はくさいの煮物
水菜のごまがらめ
パインアップル缶

29日(月) サーモンフライ



サラダ
じゃがいもの
しょうゆ煮
ココア豆
ノンエッグ
マヨネーズ

30日(火) ハヤシライス



スプーンの日
いかメンチカツ
もやし炒め
大学かぼちゃ

ごはん
と牛乳
(200ml)が
つきます。
給食のときは
おはしを
忘れずに!!



8・9月の給食申し込みは

マークシート
7月15日(火)

インターネット
8月分は
8月5日(火)

インターネット
9月分は
8月20日(水)

しめ切りです。
9月16日～30日分は、
インターネットのみ
9月5日(金)まで
追加予約ができます。

吹田市中学校給食予定献立表



令和 7年 8・9月

吹田市教育委員会
吹田市学校給食会

※ご注意ください!! 献立表は吹田市全中学校共通です。申込みができない日は学校行事などで給食の実施がない日です。	8/26(火) ささみチーズフライ チョレギサラダ さつまいもの煮物 きな粉^{New!!}パスタ	8/27(水) ポークカレーライス 茎わかめカツ 大根漬け ナタデココ  スプーンの日	8/28(木) てりやきチキン リヨネーズポテト 小松菜のお浸し ビーンズフィッシュ	8/29(金) 春巻 八宝菜 大学かぼちゃ 照り焼きこんにゃく
9/1(月) 白身魚のレモンソース ミートマカロニ ^{New!!} 大根のベーコン煮 小松菜のガーリック炒め	2 (火) 豚肉のプルコギ ちくわの磯辺揚げ ひじきソテー きゅうり漬け	3 (水) チキン竜田タルタルソースがけ 厚揚げとはくさいの煮物 ^{New!!} ナムル りんごゼリー ノンエッグタルタルソース	4 (木) 冷しゃぶ かぼちゃコロッケ チンゲン菜のみそ炒め まぜたらわかめごはん ごまドレッシング	5 (金) ガパオライス 揚げパオズ はくさいのゆかり和え みかん缶  スプーンの日
8 (月) おろしロースカツ 焼きそば風スパゲティ ^{New!!} 水菜ともやしのごま和え 豆乳杏仁豆腐	9 (火) すき焼き かき揚げ 抹茶わらび餅 なす田楽 ^{New!!}	10 (水) 豚のバーベキューソース ピリカラきゅうり ごま酢和え ^{New!!} 肉団子の甘酢煮 マッシュさつま	11 (木) 鶏肉の塩麹焼き 揚げたご焼き 豚肉と大根の煮物 じゃがいものカレーソテー かみかみ豆	12 (金) ジャージャー麺 きびなごのカリカリフライ ひじきの煮物 白桃ゼリー
給食のときは おはしを忘れずに! 「スプーンの日」は、おはしとスプーンがあると食べやすい日です。 	16 (火) ミンチカツ ウインナーと さつまいものクリーム煮 ^{New!!} キャベツのガーリックソテー ミニシュークリーム  スプーンの日	17 (水) 鶏のから揚げ こんにゃくの煮物 厚揚げチャンプルー はくさいのおかか 金時豆の甘煮	18 (木) 回鍋肉 豆乳コーンコロッケ ^{New!!} 高野豆腐の煮物 大根漬け	19 (金) コッペパン チキンのトマト煮込み ペペロンチーノ みたらしだんご 南蛮ちりめんごぼう ^{New!!} いちごジャム  パンの日
22 (月) 揚げ餃子 チンゲン菜のオイスターソース炒め 炒めビーフン さつまいもの甘煮 ピリカラこんにゃく	牛乳は給食時間 中に飲みましょう! 	24 (水) あじフライ ウインナーと じゃがいものガーリック炒め はくさいのお浸し 豆乳ドーナツ	25 (木) 韓国風肉じゃが ちくわのココロ揚げ わかめのくたくた煮 シャインマスカットゼリー	26 (金) 米粉ささみフライ 豚肉とはくさいの煮物 水菜のごまがらめ パインアップル缶
29 (月) サーモンフライ サラダ じゃがいものしょうゆ煮 ココア豆 ノンエッグマヨネーズ	30 (火) ハヤシライス いかメンチカツ もやし炒め 大学かぼちゃ  スプーンの日	給食費は、8月分が7月31日(木)まで、9月分が8月15日(金)までに、納付してください。ご予約の方法により締切日が異なります。マークシートの場合は、8・9月分ともに7月15日(火)締切です。用紙は2枚配付します。インターネットの場合は、8月分が8月5日(火)、9月分が8月20日(水)、9月追加予約分(16～30日分)は、9月5日(金)が締切日です。 ※こちらの2次元コードから も予約ができます。 吹田市中学校給食予約ホームページ PC/スマホ http://www.chugakukyu-suita.jp 携帯 http://www.chugakukyu-suita.jp/m 		

献立に含まれるアレルギー物質

※飲用牛乳・一部調味料（醤油、油、削り節）を除く

	特定原材料及びそれに準ずるもの〈28品目中〉										
使用日	卵	乳	小麦	えび	くるみ	大豆	豚肉	鶏肉	りんご	ごま	その他
8月26日(火)		○	○			○		○		○	
8月27日(水)			○			○	○	○			
8月28日(木)						○	○	○			
8月29日(金)			○			○	○	○		○	
9月1日(月)			○			○	○	○			
9月2日(火)						○	○			○	
9月3日(水)						○		○	○	○	
9月4日(木)			○			○	○			○	
9月5日(金)			○			○	○	○			
9月8日(月)			○			○	○			○	
9月9日(火)			○			○	○			○	
9月10日(水)						○	○	○		○	
9月11日(木)						○	○	○			
9月12日(金)			○			○	○			○	牛肉・もも
9月16日(火)	○	○	○			○	○				
9月17日(水)						○	○	○		○	
9月18日(木)			○			○	○				ゼラチン
9月19日(金)		○	○				○	○		○	
9月22日(月)			○			○	○			○	
9月24日(水)			○			○	○				
9月25日(木)						○	○	○		○	
9月26日(金)							○	○		○	
9月29日(月)			○			○					さけ
9月30日(火)			○			○	○	○		○	いか

8月・9月分の給食申込みについて

献立表には8月分と9月分を合わせて記載しますが、月ごとに締切日が異なりますのでご注意ください。



申込み方法	給食日	申込み期間
マークシート	8月分	7月15日まで
	9月分	
インターネット	8月分	7月初旬～8月5日
	9月分	7月初旬～8月20日
	9月追加予約分	8月21日～9月5日

給食費の払込票についてのお知らせ

・2学期分の払込票は、これまでの給食利用状況や給食費の残高に応じて、枚数を調整し、7月分の食券に添付しています。そのため払込票がない場合もありますが、ご希望の方は、給食予約システムから請求するか、保健給食室へご連絡ください。また、夏休み中は期間を要することがあるため、できるだけ余裕を持って申請をお願いします。

・払込票には使用期限がありますので、ご注意ください。

・給食費をお支払い後、給食予約システムに入金が反映されるまで、給食の申込みはできません。原則、入金した2営業日後から申込みができます。土日祝や年末年始は、反映に期間を要するためできるだけ余裕を持って入金をお願いします。

～ アレルギーに関するお知らせ ～

＊【献立に含まれるアレルギー物質】について・・・

・醤油と油、削り節を除く調味料、だし等に少量含まれている場合も表記しています。

・(濃・薄)しょうゆには「小麦・大豆」、(揚げ)油には「大豆」、削り節には「そば」が含まれています。使用日は【使用食材一覧表】をご確認ください。

＊給食には、「落花生」「そば」「かに」は使用していません。

＊揚げ物は、本市以外の食材も同じ油（揚げ油）で調理しているため、アレルギー物質の溶出や混入の可能性があります。

＊加工食品などの原材料の詳細を希望される方は、保健給食室までお問合せください。

吹田市教育委員会 保健給食室 06-6155-8153

※献立の材料は天候などの影響により、やむを得ず変更することがありますので、御了承下さい。

吹田市中学校給食使用食材一覧表



令和7年 8・9月

【 毎日のエネルギーには、飲用牛乳の137kcalも含まれています 】

8/26(火)	たんばく質	脂質	エネルギー	8/27(水)	たんばく質	脂質	エネルギー	8/28(木)	たんばく質	脂質	エネルギー	8/29(金)	たんばく質	脂質	エネルギー
	27.6g	21.6g	815kcal		24.6g	22.5g	820kcal		39.8g	28.7g	803kcal		24.6g	28.6g	853kcal
ごはん ささみチーズフライ (冷) ささみチーズ、揚げ油 チョレギサラダ きょうな、キャベツ、人参、(濃) しょうゆ、ごま、ごま油 塩 さつまいもの煮物 さつまいも、(濃) しょうゆ、砂糖、削り節 きな粉パスタ わか、きな粉、砂糖、塩		342kcal 157kcal 39kcal 73kcal 67kcal		ごはん ボークカレーライス 豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、コンク、ジャガイモ、小麦粉、(冷) ミネラルウォーター、(濃) しょうゆ かつお、かつお、(冷) しょうゆ、塩、お酢、かつお まぐろのたたき (冷) まぐろ、揚げ油 大根煮 大根、米酢、砂糖、(薄) しょうゆ、(濃) しょうゆ ナタデココ		342kcal 182kcal 119kcal 18kcal 22kcal		ごはん てりやきチキン 鶏肉、ジャガイモ、(濃) しょうゆ、みりん、砂糖、料理酒 煮粉 リヨネースポテト ポテト、じゃがいも、玉ねぎ、(冷) しょうゆ、塩 ジャガイモ 小松菜のお浸し 小松菜、えのき、人参、(薄) しょうゆ、みりん、削り節 ピーンズフィッシュ (冷) かえりちりめん、大豆、煮粉、揚げ油、砂糖 (濃) しょうゆ		342kcal 139kcal 66kcal 15kcal 104kcal		ごはん 煮しやぶ (冷) 煮しやぶ、揚げ油 小松菜 豚肉、(濃) しょうゆ、料理酒、小松菜、玉ねぎ、人参、にら ジャガイモ、干し椎茸、油、(冷) 鶏肉、しょうゆ、(薄) しょうゆ 塩、ジャガイモ、煮粉、ごま油 大学かぼちゃ かぼちゃ、黒砂糖、砂糖、(濃) しょうゆ、ごま、煮粉 照り焼きこんにやく こんにやく、(濃) しょうゆ、砂糖		342kcal 218kcal 79kcal 65kcal 12kcal	
9/1(月)	たんばく質	脂質	エネルギー	2(火)	たんばく質	脂質	エネルギー	3(水)	たんばく質	脂質	エネルギー	4(木)	たんばく質	脂質	エネルギー
	25.8g	25.4g	813kcal		32.7g	18.5g	798kcal		37.4g	34.7g	900kcal		28.5g	24.9g	782kcal
ごはん 白身魚のレモンソース (冷) たら天ぷら、揚げ油、玉ねぎ、人参、油、砂糖、米酢 いちご果汁、料理酒、塩、ジャガイモ、煮粉 ミートマカロニ 豚肉、わか、玉ねぎ、人参、油、トマトソース、キャベツ、かつおソース 塩、ジャガイモ 大根のペーコン煮 ポテト、大根、青ねぎ、(濃) しょうゆ、砂糖、ジャガイモ 小松菜のガーリック炒め 小松菜、コンク、油、(濃) しょうゆ、砂糖		342kcal 192kcal 109kcal 23kcal 10kcal		ごはん 豚肉のブルコギ 豚肉、塩、ジャガイモ、コンク、ジャガイモ、ごま油、(濃) しょうゆ ジャガイモ、砂糖、料理酒、お酢、ごま、わか、玉ねぎ ピーマン、人参、油、煮粉 ちくわつの揚げ揚げ 焼きたけのこ、煮粉、かつお、油、あおき、ポテト、(冷) しょうゆ、塩、お酢、お酢 揚げ油 ひじきソテー 豚肉、ひじき、かつおソース、人参、こんにやく、コンク かつお、(濃) しょうゆ、砂糖、塩、ジャガイモ きゅうり漬 きゅうり、米酢、砂糖、(薄) しょうゆ、(濃) しょうゆ		342kcal 198kcal 90kcal 22kcal 9kcal		ごはん チキン竜田タルタルソースかけ 鶏肉、料理酒、砂糖、煮粉、揚げ油、(濃) しょうゆ みりん、米酢 厚揚げとはくさいの煮物 (冷) 厚揚げ、小松菜、人参、(濃) しょうゆ、料理酒 みりん、塩、削り節、煮粉 ナムル 小大豆もやし、人参、ほうれん草、コンク、(薄) しょうゆ 料理酒、(濃) しょうゆ、砂糖、ジャガイモ、ごま油 ゆにんご ノンエッグタルタルソース		342kcal 265kcal 70kcal 38kcal 25kcal 23kcal		ごはん 煮しやぶ 豚肉、料理酒、キャベツ、小松菜、人参、(濃) しょうゆ いちご果汁、砂糖 かぼちゃコロック (冷) かぼちゃコロック、揚げ油 チンゲン菜のみそ炒め チンゲン菜、玉ねぎ、油、赤味噌、料理酒、砂糖、ジャガイモ 煮粉 まぜたらわめごはん わかめ、コンク、ごま油、(濃) しょうゆ、みりん、ごま ごまドレッシング		342kcal 108kcal 116kcal 26kcal 39kcal	
5(金)	たんばく質	脂質	エネルギー	8(月)	たんばく質	脂質	エネルギー	9(火)	たんばく質	脂質	エネルギー	10(水)	たんばく質	脂質	エネルギー
	36.1g	17.7g	775kcal		28.1g	26.0g	840kcal		27.1g	22.8g	868kcal		31.6g	22.9g	829kcal
ごはん ガバオライス 鶏肉、塩、ジャガイモ、大豆、玉ねぎ、ピーマン、人参、コンク ジャガイモ、油、(濃) しょうゆ、かつお、料理酒、砂糖 おろしソース、パセリ 揚げパスタ (冷) パスタ、揚げ油 はくさいのゆかり和え 小松菜、大根、人参、お酢、ジャガイモ、(濃) しょうゆ、塩 みかん缶		342kcal 188kcal 74kcal 12kcal 22kcal		ごはん おろしソースカツ (冷) 豚ロース、揚げ油、大根、玉ねぎ、(濃) しょうゆ 砂糖、料理酒、みりん、削り節、煮粉 焼きたけのこ、煮粉、かつお、油、あおき、ポテト、(冷) しょうゆ、塩、お酢、お酢 水菜とちりめんごま和え きょうな、小大豆もやし、人参、(濃) しょうゆ、ごま 砂糖 豆乳煮に豆腐 (冷) 豆乳煮に豆腐		342kcal 202kcal 89kcal 47kcal 23kcal		ごはん すき焼き 豚肉、焼き豆腐、小松菜、人参、お酢、しらたき 油、(濃) しょうゆ、砂糖、みりん かき揚げ かぼちゃ、玉ねぎ、人参、小麦粉、煮粉、お酢 揚げ油 抹茶わらび餅 (冷) 抹茶わらび餅【加工粉、砂糖、(冷) しょうゆ、小麦粉、青大豆粉、抹茶、わらび粉、寒天他】 なす田楽 なす、揚げ油、赤味噌、砂糖、ごま、料理酒		342kcal 122kcal 126kcal 90kcal 51kcal		ごはん 豚のハーブキューソース 豚肉、煮粉、揚げ油、キャベツ、かつお、(濃) しょうゆ 砂糖、ジャガイモ、コンク ピリカラきゅうり きゅうり、油、(濃) しょうゆ、砂糖、豆腐、ごま油 ごま酢和え まぐろ、キャベツ、人参、(濃) しょうゆ、米酢、砂糖、塩、ごま 肉団子の甘酢煮 (冷) 肉団子、玉ねぎ、人参、油、砂糖、(濃) しょうゆ 米酢、煮粉 マッシュ土豆 さつまいも、砂糖、塩		342kcal 186kcal 9kcal 32kcal 85kcal 38kcal	
11(木)	たんばく質	脂質	エネルギー	12(金)	たんばく質	脂質	エネルギー	16(火)	たんばく質	脂質	エネルギー	17(水)	たんばく質	脂質	エネルギー
	34.2g	20.4g	773kcal		28.0g	21.1g	805kcal		24.8g	29.1g	849kcal		37.3g	24.4g	858kcal
ごはん 鶏肉の塩麹焼き 鶏肉、コンク、ジャガイモ、塩麹、料理酒、(濃) しょうゆ、塩 ジャガイモ、油 揚げたて焼き (冷) 米粉たて焼き、揚げ油 豚肉と大根の煮物 豚肉、大根、人参、お酢、ジャガイモ、(濃) しょうゆ、砂糖 削り節 じゃがいものカレーソテー じゃがいも、玉ねぎ、油、かつお、塩、ジャガイモ かみかみ豆 大豆、砂糖、(濃) しょうゆ		342kcal 95kcal 45kcal 65kcal 29kcal 60kcal		ごはん ジャージャー麺 中華麺、かつお、お酢、牛肉、豚肉、玉ねぎ、人参、青ねぎ コンク、ジャガイモ、ごま油、赤味噌、(濃) しょうゆ、キャベツ 砂糖 きびなごのカリカリフライ (冷) きびなごの揚げ揚げ、揚げ油 ひじきの煮物 干ひじき、人参、油、(濃) しょうゆ、砂糖、料理酒 削り節 白焼きゼリー		342kcal 212kcal 69kcal 19kcal 26kcal		ごはん ミンチカツ (冷) かつお、揚げ油 ウインナーとさつまいものクリーム煮 ほうろく、さつまいも、玉ねぎ、人参、しめじ、油 ジャガイモ、小麦粉、バター、牛乳、チーズ キャベツのガーリックソテー キャベツ、かつお、コンク、油、(薄) しょうゆ、塩、ジャガイモ ミニシュークリーム(カスタード) (冷) ミニシュークリーム(カスタード)【卵、砂糖、バター、卵、砂糖、小麦粉、植物油、糖、乳製品、ミネラル、水、あめ、塩、(冷) しょうゆ、加工粉他】		342kcal 201kcal 129kcal 14kcal 26kcal		ごはん 鶏のから揚げ 鶏肉、コンク、ジャガイモ、(濃) しょうゆ、料理酒、煮粉 揚げ油 こんにやくの煮物 こんにやく、ごま油、(濃) しょうゆ、米酢、砂糖 厚揚げチャンプル 豚肉、(濃) しょうゆ、料理酒、(冷) 厚揚げ、玉ねぎ 人参、小松菜、油、塩、ジャガイモ、削り節、ごま油、煮粉 はくさいのおかか 小松菜、油、(薄) しょうゆ、(濃) しょうゆ、塩、お酢 金時豆の甘煮 金時豆、砂糖、塩		342kcal 182kcal 10kcal 103kcal 13kcal 71kcal	
18(木)	たんばく質	脂質	エネルギー	19(金)	たんばく質	脂質	エネルギー	22(月)	たんばく質	脂質	エネルギー	24(水)	たんばく質	脂質	エネルギー
	37.0g	25.9g	864kcal		35.9g	20.6g	859kcal		20.7g	19.1g	764kcal		27.6g	23.1g	764kcal
ごはん 回鍋肉(ホイコーロー) 鶏肉、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、コンク、油、(濃) しょうゆ かつお、油、砂糖、料理酒、煮粉 豆乳コーンコロッキ (冷) 豆乳コーンコロッキ、揚げ油 高野豆腐の煮物 高野豆腐、人参、干し椎茸、(薄) しょうゆ、砂糖 みりん、削り節 大根煮 大根、米酢、砂糖、(薄) しょうゆ、(濃) しょうゆ		342kcal 174kcal 144kcal 55kcal 12kcal		コッパバン(大盛不可) チキンのトマト煮込み 鶏肉、玉ねぎ、人参、コンク、かつお、お酢、お酢、塩 (濃) しょうゆ、砂糖、ジャガイモ パペロンチーノ 豚肉、かつお、小松菜、玉ねぎ、コンク、かつお、お酢 (冷) しょうゆ、ジャガイモ、塩、唐辛子、ジャガイモ みたらだんご (冷) だんご、黒砂糖、砂糖、(濃) しょうゆ、煮粉 煮干しちりめんごぼろ (冷) かえりちりめん、ごぼろ、煮粉、揚げ油、米酢 (濃) しょうゆ、砂糖、ごま いちごジャム		341kcal 95kcal 100kcal 70kcal 77kcal 39kcal		ごはん 揚げ餃子 (冷) 餃子、揚げ油 チンゲン菜のオリーブオイル炒め チンゲン菜、油、かつお、ジャガイモ、煮粉 炒めピーマン 豚肉、料理酒、(濃) しょうゆ、ピーマン、キャベツ、玉ねぎ 人参、にら、干し椎茸、油、塩、ジャガイモ、ごま油 さつまいもの甘煮 さつまいも、砂糖 ピリカラこんにやく こんにやく、ごま油、(濃) しょうゆ、米酢、砂糖 唐辛子、ごま		342kcal 109kcal 9kcal 62kcal 82kcal 23kcal		ごはん あじフライ (冷) あじ、揚げ油 ウインナーとじゃがいものガーリック炒め かつお、じゃがいも、玉ねぎ、コンク、油、(濃) しょうゆ 塩、ジャガイモ はくさいのお浸し 小松菜、人参、(薄) しょうゆ、砂糖、みりん 削り節 豆乳ドーナツ (冷) 豆乳ドーナツ【豆乳、砂糖、植物油、揚げ油 大豆たんぱく、お酢、米粉他】		342kcal 175kcal 68kcal 17kcal 25kcal	
25(木)	たんばく質	脂質	エネルギー	26(金)	たんばく質	脂質	エネルギー	29(月)	たんばく質	脂質	エネルギー	30(火)	たんばく質	脂質	エネルギー
	26.0g	18.2g	773kcal		31.1g	20.5g	750kcal		26.4g	25.5g	794kcal		29.1g	22.8g	811kcal
ごはん 韓国風肉じゃが 豚肉、(濃) しょうゆ、かつお、かつお、じゃがいも、玉ねぎ 人参、ジャガイモ、コンク、しらたき、油、砂糖、赤味噌、ジャガイモ 削り節、ごま油 ちくわつのコロコロ揚げ 焼きたけのこ、煮粉、かつお、油、ポテト、(冷) しょうゆ、揚げ油 わかめのかきたけ煮 鶏肉、わかめ、(薄) しょうゆ、みりん、料理酒、削り節 ごま シェンマスカットゼリー		342kcal 126kcal 144kcal 55kcal 12kcal 30kcal 30kcal		ごはん 米粉ささみフライ (冷) 米粉ささみ、揚げ油 豚肉とはくさいの煮物 豚肉、小松菜、人参、青ねぎ、(濃) しょうゆ、砂糖 削り節 水菜のごまからめ きょうな、大根、みりん、(薄) しょうゆ、ごま パインアップル缶		342kcal 139kcal 77kcal 31kcal 24kcal		ごはん サーモンフライ (冷) サーモン、揚げ油 サラダ キャベツ、きゅうり、人参 じゃがいものしょうゆ煮 じゃがいも、(濃) しょうゆ、みりん、砂糖、削り節 ココア豆 煎り大豆、砂糖、ジャガイモ ノンエッグマヨネーズ		342kcal 135kcal 16kcal 35kcal 66kcal 63kcal		ごはん ハヤシライス 豚肉、鶏卵、玉ねぎ、人参、ごぼろ、しめじ、油 小麦粉、キャベツ、トマト、かつお、(濃) しょうゆ 塩、ジャガイモ いかメンチカツ (冷) いかメンチ、揚げ油 おやし炒め 小大豆もやし、かつお、油、塩、ジャガイモ、ジャガイモ、ごま油 大学かぼちゃ かぼちゃ、黒砂糖、砂糖、(濃) しょうゆ、ごま、煮粉		342kcal 160kcal 113kcal 22kcal 37kcal	

8・9月の栄養価



	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
8月平均値	822kcal	14%	28%	374mg	98mg	4.30mg	289μgRAE	0.47mg	0.60mg	41mg	7.1g	2.05g
9月平均値	812kcal	15%	26%	364mg	100mg	3.83mg	277μgRAE	0.52mg	0.53mg	36mg	5.8g	2.06g
文部科学省基準	830kcal	13～20%	20～30%	450mg	120mg	4.00mg	300μgRAE	0.50mg	0.60mg	30mg	6.5g	2.5g未満