

8・9月の給食申し込みは

しめ切りです。

マークシート
7月15日(水)

インターネット
8月分は
8月5日(水)

インターネット
9月分は
8月20日(木)

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

31日(月) みそロースカツ



- ・野菜炒め
- ・ひじきの煮物
- ・とうもろこしソテー

9月1日(火) 豚肉のプルコギ



- ・ちくわの磯辺天
- ・はくさいキムチ
- ・黒糖ビーンズ

8月26日(水) 米粉ささみフライ



- ・いそのサラダ
- ・白あんだんご
- ・厚揚げのみそ煮

27日(木) ポークカレーライス



- スプーンの日
- ・かぼちゃとさつまいものコロッケ
 - ・はりはり漬け
 - ・しろなのソテー

28日(金) 白身魚のレモンソース



- ・ミートマカロニ
- ・水菜のごま和え
- ・りんごゼリー

7日(月) 揚げ餃子



- NEW
- ・豚肉と大根のオイスター煮
 - ・ささみときゅうりのうまごま和え
 - ・梨ゼリー

8日(火) レッドホットチキン



- ・チョレギサラダ
- ・粉ふきいも
- ・わかめのくたくた煮

9日(水) すき焼き



- 重陽の節句
- ・春菊のかき揚げ
 - ・抹茶わらび餅
 - ・菊かまぼことチンゲン菜のお浸し

10日(木) 焼きあじの南蛮漬け



- NEW
- ・焼きそば風スパゲティ
 - ・しろなのゆかり和え
 - ・高野豆腐のから揚げ

11日(金) アップルパン



- パンの日
- スプーンの日
- ・クリームシチュー
 - ・サウナー
 - ・さわらのカレー揚げ
 - ・焼きかぼちゃ

14日(月) ミンチカツ



- NEW
- ・厚揚げとはくさいの煮物
 - ・ピリカラこんにゃく
 - ・ツナそぼろ

15日(火) スタミナ炒め



- NEW
- ・さつまいもの天ぷら
 - ・切干大根のサラダ
 - ・ちくわの甘辛炒め

16日(水) チキン南蛮



- NEW
- ・海藻寒天サラダ
 - ・ベーコンポテト
 - ・大学かぼちゃ
 - ・ごまドレッシング

17日(木) サーモンフライ



- ・バジルマカロニ
- ・大根の洋風煮
- ・とうもろこしふりかけ

18日(金) 韓国風肉じゃが



- ・ミニ中華春巻
- ・チンゲン菜ともやしのナンプラー炒め
- ・みかん缶

9月21日(月) 敬老の日



9月22日(火) 国民の休日



9月23日(水) 秋分の日



24日(木) デミグラスハンバーグ



- ・野菜のドレッシング和え
- ・ひじきソテー
- ・白桃ゼリー

25日(金) さんまのかば焼き



- お月見献立
- ・いも煮
 - ・お月見だんご
 - ・はくさいのお浸し

28日(月) おろしロースカツ



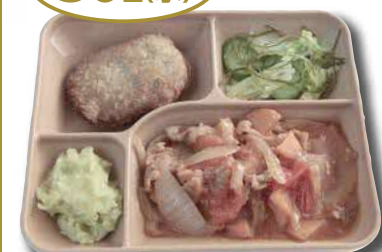
- NEW
- ・豚肉とキャベツの和風スパゲティ
 - ・高野豆腐の煮物
 - ・小松菜のごま和え

29日(火) スパイシーチキン



- ・ジャーマンポテト
- ・もやしのナムル
- ・ココア豆

30日(水) 豚肉とトマトのビタミン丼



- スプーンの日
- ・かつおメンチカツ
 - ・はくさいときゅうりの即席漬け
 - ・マッシュさつま



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!!

吹田市中学校給食予定献立表



令和 8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。

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。



8/26(水) 米粉ささみフライ いそのサラダ 白あんだんご 厚揚げのみそ煮	8/27(木) ポークカレーライス かぼちゃとさつまいものコロック New!! はりはり漬け しろなのソテー スプーンの日	8/28(金) 白身魚のレモンソース ミートマカロニ 水菜のごま和え りんごゼリー
8/31(月) みそロースカツ 野菜炒め ひじきの煮物 とうもろこしソテー	9/1(火) 豚肉のプルコギ ちくわの磯辺天 はくさいキムチ 黒糖ビーンズ	2 (水) チキンのハニーマスタード焼き ごまドレサラダ New!! フライドポテト 肉団子のイタリアンソース New!!
7 (月) 揚げ餃子 豚肉と大根のオイスター煮 New!! ささみときゅうりのうまゴマ和え New!! 梨ゼリー	8 (火) レッドホットチキン チョレギサラダ 粉ふきいも わかめのくたくた煮	3 (木) 豚のノルウェー風 人参のソテー 鶏肉とはくさいの煮物 こんにゃくおかか New!! 黄桃シロップ漬け
14 (月) ミンチカツ 厚揚げとはくさいの煮物 ピリカラこんにゃく ツナそぼろ	15 (火) スタミナ炒め さつまいもの天ぷら 切干大根のサラダ ちくわの甘辛炒め New!!	9 (水) すき焼き 春菊のかき揚げ 抹茶わらび餅 菊かまぼことチンゲン菜のお浸し New!! 重陽の節句
28 (月) おろしロースカツ 豚肉とキャベツの和風スパゲティ 高野豆腐の煮物 小松菜のごま和え	29 (火) スパイシーチキン ジャーマンポテト もやしのナムル ココア豆	10 (木) 焼きあじの南蛮漬け 焼きそば風スパゲティ New!! しろなのゆかり和え 高野豆腐のから揚げ パン・スプーンの日
		11 (金) アップルパン クリームシチュー サワーソテー さわらのカレー揚げ 焼きかぼちゃ
		16 (水) チキン南蛮 海藻寒天サラダ ベーコンポテト New!! 大学かぼちゃ ごまドレッシング
		17 (木) サーモンフライ バジルマカロニ 大根の洋風煮 とうもろこしふりかけ
		18 (金) 韓国風肉じゃが ミニ中華春巻 チンゲン菜ともやしのナンブラー炒め みかん缶
		24 (木) デミグラスハンバーグ 野菜のドレッシング和え ひじきソテー 白桃ゼリー
		25 (金) さんまのかば焼き いも煮 お月見だんご はくさいのお浸し お月見献立
		30 (水) 豚肉とトマトのビタミン丼 かつおメンチカツ はくさいときゅうりの即席漬け マッシュさつま スプーンの日



給食費は、8月分が7月31日(金)、9月分は8月15日(土)までに納付してください。マークシートの申込みは、8・9月分ともに7月15日(水)締切いです(用紙は各月1枚)。インターネットの申込みは、8月分が8月5日(水)、9月分が8月20日(木)が締切いです。なお、9月後半分(16~30日分)は、9月5日(土)まで追加予約できます。



※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

※飲用牛乳・パン・一部調味料（醤油、油、削り節）を除き、表記しています。
なお、パンの日に使用するパンのアレルゲンは「その他」に記載しています。

	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(水)						○		○		○	
8月27日(木)			○			○	○	○			
8月28日(金)			○			○	○	○	○	○	
8月31日(月)			○			○	○	○		○	
9月1日(火)			○			○	○			○	
9月2日(水)			○			○	○	○	○	○	
9月3日(木)			○			○	○	○			もも
9月4日(金)			○			○	○				いか
9月7日(月)			○			○	○	○		○	
9月8日(火)						○	○	○		○	
9月9日(水)			○			○	○				
9月10日(木)			○			○	○				
9月11日(金)		○	○				○	○			アップルパン (乳・小麦・りんご)
9月14日(月)			○			○	○			○	
9月15日(火)			○			○	○	○		○	
9月16日(水)			○			○	○	○		○	
9月17日(木)			○				○	○		○	さけ
9月18日(金)			○			○	○	○		○	
9月24日(木)						○	○	○			牛肉・もも
9月25日(金)						○	○				
9月28日(月)			○			○	○			○	
9月29日(火)						○	○	○		○	
9月30日(水)			○			○	○				

～ 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】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「さば」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



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ました。
そのため、払込票がない場合もあります。払込票をご希望の方は、給食予約システムから申請するか、保健給食室へご連絡ください。
- ★給食予約システムから払込票を申請するには、「マイページ」にログイン後、「コンビニ払込用紙申請」から「金額と枚数」を指定してください。原則、約2週間程度で学校を通じてお送りしています。
(※スマホ決済アプリでお支払いする場合も「コンビニ払込用紙申請」から申請してください。)
- ※夏休み中は払込票のご用意や残高への反映など、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や入金をお願いします。

※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。

【 毎日のエネルギーには、飲用牛乳の137kcalも含んでいます 】

8/26(水)				8/27(木)				8/28(金)				8/31(月)			
たんぱく質	脂質	エネルギー		たんぱく質	脂質	エネルギー		たんぱく質	脂質	エネルギー		たんぱく質	脂質	エネルギー	
28.9g	20.9g	809kcal		23.4g	22.1g	805kcal		25.8g	25.5g	845kcal		26.7g	27.9g	820kcal	
ごはん342kcal 米粉さきみフライ146kcal (冷)米粉サシマイ、揚げ油 いそサラダ55kcal ワ、わかめ、ｷｬﾍﾞﾂ、玉ねぎ、人参、ごま油 (冷)しょうゆ、砂糖、米酢、ごま、おなか 白あんどん79kcal (冷)だんご、白ｲﾂﾅ豆ﾊﾞｰｽﾄ、砂糖、塩 厚揚げのみそ煮50kcal (冷)ﾐﾅﾓ厚揚げ、赤味噌、砂糖、(濃)しょうゆ 削り節、煮粉				ごはん342kcal ホークカレーライス161kcal 豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、ｺﾝｺﾞ、ﾖｶｶﾞ、油 小麦粉、(冷)ﾎﾞﾙﾂｳﾍﾞ、ｸﾞﾔｰﾌﾞ、(濃)しょうゆ、ｸﾞｸﾞｰｽｰｽ ｺﾌｳ、ｶｰﾎﾟ、塩、ﾎﾐｼﾞ、ｸﾞﾐ ｶﾎﾞﾁｬとさつまいものｺﾛｯｹ132kcal (冷)ｶﾎﾞﾁｬとさつまいものﾖｶｶﾞ、揚げ油 はりはり漬け24kcal 切干大根、米酢、砂糖、(薄)しょうゆ、(濃)しょうゆ しろなのｾﾚｰ9kcal しろな、人参、油、ｺﾌｳ、ﾖｶｶﾞ				ごはん342kcal 白身魚のﾚﾓﾝｽｰｽ171kcal (冷)たらの天ぷら、揚げ油、玉ねぎ、人参、油、砂糖 ｲﾂﾐ果汁、米酢、料理酒、塩、ﾖｶｶﾞ、煮粉 ﾐｰﾄﾞﾏｶﾛﾆｰ113kcal 豚肉、鶏ﾊﾞｰ、ﾖｶｺ、玉ねぎ、人参、油、ﾄﾓﾄｰｽ ｸﾞﾔｰﾌﾞ、ｸﾞｸﾞｰｽｰｽ、塩、ｺﾌｳ、ﾖｶｶﾞ 水菜のごま和え53kcal 水菜、大根、(濃)しょうゆ、ごま、砂糖 ｲﾂﾆﾅﾞｰﾘｰ29kcal ｷｰｰﾝ、油、(濃)しょうゆ、ﾎﾐｼﾞ、砂糖				ごはん342kcal みそﾛｰｽｶｯｽﾞ228kcal (冷)ﾛｰｽﾄｶﾞ、揚げ油、赤だし味噌、砂糖、料理酒 みりん、ごま 野菜炒め56kcal 豚肉、(濃)しょうゆ、料理酒、ｷｬﾍﾞﾂ、人参 黒大豆もやし、ﾋﾞｰﾌ、干し椎茸、油、ｺﾌｳ、塩、ﾖｶｶﾞ ﾄﾞﾐｼﾞきの煮物31kcal きざみ揚げ、干ひじき、人参、油、(濃)しょうゆ 料理酒、砂糖、削り節 ﾄﾞﾎﾓﾛｰｼﾞｰ26kcal ｷｰｰﾝ、油、(濃)しょうゆ、ﾎﾐｼﾞ、砂糖			
9/1(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー	2(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー	3(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー	4(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー
	35.1g	25.2g	855kcal		34.4g	24.6g	851kcal		32.6g	19.8g	767kcal		35.0g	26.4g	896kcal
ごはん342kcal 豚肉のﾌﾙｺﾞｷ190kcal 豚肉、ｺﾝｺﾞ、砂糖、ﾓｰﾆ、玉ねぎ、人参、にら、油 (濃)しょうゆ、みりん、料理酒、ﾖｶｶﾞ、ﾖｶｶﾞ 煮粉、ごま、ごま油 ちくわの磯辺炙88kcal 焼き竹輪、小麦粉、煮粉、あおさ、揚げ油 はくさいﾐﾂﾑ34kcal ﾎﾟﾔ、青ねぎ、ｺﾝｺﾞ、ﾖｶｶﾞ、ごま油、ﾎﾐｼﾞ、米酢 (薄)しょうゆ、塩、豆板醤、ごま 黒糖ﾐﾆｰｽﾞ64kcal 煎り大豆、黒砂糖、塩、煮粉				ごはん342kcal チｷﾝのﾊﾞﾆｰﾏｽﾀｰﾄﾞ焼き185kcal 鶏肉、料理酒、煮粉、揚げ油、ｺﾝｺﾞ、油、ｸﾞﾔｰﾌﾞ ごまﾄﾚｯｻﾀﾞ69kcal ｷｬﾍﾞﾂ、人参、きゅうり、砂糖、(濃)しょうゆ、ごま ﾖｶｶﾞ ﾌﾗｲﾄﾞﾎﾞﾃｰﾄ87kcal じゃがいも、揚げ油、塩 肉団子のｲﾀﾘｱﾝｽｰｽ31kcal (冷)肉団子、ｸﾞﾔｰﾌﾞ、砂糖、ﾎﾟﾝｽﾞ、ﾈﾞﾞﾙ、煮粉				ごはん342kcal 豚のﾉﾙｳｴｰ風190kcal 豚肉、煮粉、揚げ油、ｸﾞﾔｰﾌﾞ、砂糖、ｸﾞｸﾞｰｽｰｽ 人参のｾﾚｰ7kcal 人参、油、塩、ﾖｶｶﾞ 鶏肉とはくさいの煮物51kcal 鶏肉、ﾎﾟﾔ、人参、青ねぎ、(濃)しょうゆ、砂糖 削り節 ごんにゃくおなか15kcal ごんにゃく、骨ごと味付おなか 黄桃ｼﾛｯｸﾞ漬け25kcal				ごはん342kcal 二色丼190kcal (冷)あじ、煮粉、油、玉ねぎ、人参、(濃)しょうゆ、砂糖、料理酒 小松菜、人参、みりん いかにﾒﾝﾁｬﾝ104kcal (冷)ｲｶﾎﾟｶﾞ、揚げ油 ｷｬﾍﾞﾂｾﾚｰ14kcal ｷｬﾍﾞﾂ、油、(薄)しょうゆ、塩、ﾖｶｶﾞ 金時豆の甘露71kcal 金時豆、砂糖、塩			
7(月)	たんぱく質	脂質	エネルギー	8(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー	9(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー	10(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー
	28.4g	25.3g	799kcal		33.4g	22.2g	786kcal		25.4g	18.1g	814kcal		33.0g	22.1g	801kcal
ごはん342kcal 揚げ餃子149kcal (冷)餃子、揚げ油 豚肉と大根のｵｲｽﾀｰﾄﾞ煮92kcal 豚肉、大根、人参、青ねぎ、ｺﾝｺﾞ、油、(濃)しょうゆ ｵｽﾞｰｽｰｽ、砂糖 ささみときゅうりのうまｺﾞﾏ和え59kcal ﾂﾏｼｰﾙ、きゅうり、(濃)しょうゆ、ごま、砂糖 製ﾌﾟﾚｰ20kcal				ごはん342kcal ﾚｯﾄﾞﾎｯﾄﾁｷﾝ222kcal 鶏肉、料理酒、煮粉、揚げ油、ｺﾝｺﾞ、油、ｸﾞﾔｰﾌﾞ ﾖｶｶﾞ、油、砂糖、(濃)しょうゆ、豆板醤 ﾁｮﾚﾞｻﾗﾀﾞ35kcal ｷｬﾍﾞﾂ、水菜、人参、(濃)しょうゆ、ごま、ごま油、塩 粉ふきいも30kcal じゃがいも、ﾈﾞﾞﾙ、塩、ﾖｶｶﾞ わかめのﾄﾞﾑﾄﾞﾑ煮20kcal 豚肉、わかめ、(薄)しょうゆ、みりん、料理酒 削り節、ごま				ごはん342kcal すき焼き114kcal 豚肉、焼き葱、ﾎﾟﾔ、白ねぎ、人参、しらたき、油 (濃)しょうゆ、砂糖、みりん 香葱のかき揚げ120kcal さつまいも、玉ねぎ、香葱、人参、小麦粉、煮粉 おなか、揚げ油 抹茶わらび餅90kcal (冷)抹茶わらび餅【加工穀粉、砂糖、ﾄﾎﾓｰｽ 麦芽糖、青大豆粉、抹茶、わらび粉、寒天他】 菜かまぼことﾅﾝｹﾞﾝ菜のお浸し11kcal 小菊形かまぼこ、ﾂﾏｼｰﾙ、えのき、人参 (薄)しょうゆ、みりん、削り節				ごはん342kcal 焼きあじの南蛮漬け170kcal (冷)あじ、煮粉、油、玉ねぎ、人参、(濃)しょうゆ 米酢、砂糖 焼きそば風ｽﾊﾞﾔﾃｰ90kcal 豚肉、ｶﾞﾂﾃｰ、ｷｬﾍﾞﾂ、玉ねぎ、人参、油、ﾄﾓﾄｰｽ ｸﾞｸﾞｰｽｰｽ、ｸﾞﾔｰﾌﾞ、(濃)しょうゆ、塩、ﾖｶｶﾞ、おなか あおさ しろなのゆかり和え10kcal しろな、油、ゆかり、塩 高野豆腐のから揚げ52kcal 高野豆腐、ｺﾝｺﾞ、ﾖｶｶﾞ、(濃)しょうゆ、料理酒 煮粉、揚げ油			
11(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー	14(月)	たんぱく質	脂質	エネルギー	15(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー	16(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー
	28.9g	24.3g	825kcal		24.0g	28.8g	829kcal		32.3g	23.3g	839kcal		35.2g	30.7g	849kcal
アップルﾊﾞﾝ (大盛不可)440kcal ｸﾘｰﾑｼﾂﾁｭｰ115kcal 鶏肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参、しめじ、ﾈﾞﾞﾙ 油、小麦粉、ﾈﾞｰﾄ、塩、ｺﾌｳ、ﾖｶｶﾞ、牛乳 ｻｳｰｼﾞｰ32kcal 豚肉、ｷｬﾍﾞﾂ、人参、油、米酢、塩、ﾖｶｶﾞ さわらのｶﾚｰ揚げ81kcal (冷)さわら、(濃)しょうゆ、料理酒、煮粉、揚げ油 ｶｰﾎﾟ、ﾈﾞｰｼｯﾊﾞﾀﾞｰ 焼きｶﾎﾞﾁｬ20kcal ｶﾎﾞﾁｬ、ｶｰﾌﾞ、油、塩				ごはん342kcal ﾐﾝﾁｬﾝ195kcal (冷)ﾎﾞｰﾙｶﾞ、揚げ油 厚揚げとはくさいの煮物77kcal (冷)ﾐﾅﾓ厚揚げ、ﾎﾟﾔ、人参、(濃)しょうゆ、みりん 料理酒、塩、削り節、煮粉 ﾋﾞﾘｶﾗｳﾃﾞにゃく21kcal ごんにゃく、ごま油、(濃)しょうゆ、米酢、砂糖 唐辛子、ごま ﾂﾏﾅﾎﾞﾂ57kcal ワ、小松菜、人参、料理酒、(濃)しょうゆ、砂糖 みりん、ごま				ごはん342kcal ｽﾀﾐﾅ炒め180kcal 豚肉、鶏ﾊﾞｰ、ｺﾝｺﾞ、ﾖｶｶﾞ、(濃)しょうゆ、料理酒 玉ねぎ、黒大豆もやし、にら、油、ごま油、砂糖、塩 ﾖｶｶﾞ、ごま、煮粉 さつまいもの天ぷら136kcal さつまいも、小麦粉、煮粉、塩、揚げ油 切干大根のｻﾗﾀﾞ27kcal しろな、切干大根、人参、(薄)しょうゆ ちくわの甘辛炒め17kcal 焼き竹輪、ごま油、(濃)しょうゆ、砂糖				ごはん342kcal ﾁﾅｼﾝ南蛮180kcal 鶏肉、ｺﾝｺﾞ、ﾖｶｶﾞ、料理酒、砂糖、ﾖｶｶﾞ、煮粉、揚げ油 白ねぎ、ごま油、米酢、(濃)しょうゆ、豆板醤 海苔寒天ｻﾗﾀﾞ13kcal さわかめ、ごんにゃく寒天、ｷｬﾍﾞﾂ、人参 ﾊﾞｰﾕﾝﾎﾞﾃｰﾄ46kcal ﾊﾞｰﾕﾝ、じゃがいも、えのき、油、(薄)しょうゆ、塩 ﾖｶｶﾞ 大根ｶﾎﾞﾁｬ33kcal ｶﾎﾞﾁｬ、黒砂糖、砂糖、(濃)しょうゆ、ごま、煮粉 ごまﾄﾚｯｼﾝｸﾞ39kcal			
17(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー	18(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー	24(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー	25(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー
	29.7g	20.8g	782kcal		22.7g	21.1g	759kcal		23.8g	22.6g	771kcal		26.3g	22.8g	853kcal
ごはん342kcal サーモンフライ143kcal (冷)ﾍﾞｰﾙｶﾞ、揚げ油 ﾊｼﾞﾙﾏｶﾛﾆｰ91kcal 豚肉、ﾓﾓﾆ、ｷｬﾍﾞﾂ、玉ねぎ、ｲﾂﾅ、ｺﾝｺﾞ、ｶｰﾌﾞ、油 ﾈﾞﾞﾙ、ﾈﾞｰｽﾄ、(濃)しょうゆ、塩、ﾖｶｶﾞ 大根の洋風煮28kcal 鶏肉、大根、人参、(薄)しょうゆ、料理酒、塩、ﾖｶｶﾞ 削り節 とうもろこしゆかりかけ41kcal ｷｰｰﾝ、小松菜、油、料理酒、みりん、砂糖 (濃)しょうゆ、塩、ごま				ごはん342kcal 韓国風肉じゃが140kcal 豚肉、(濃)しょうゆ、じゃがいも、玉ねぎ、人参 ｺﾝｺﾞ、ﾖｶｶﾞ、しらたき、油、砂糖、赤味噌、ﾖｶｶﾞ、油 削り節、ごま油 ﾐﾆ中草煮差102kcal (冷)ﾐ中草煮差、揚げ油 ﾅﾝｹﾞﾝ菜ともやしのｵﾝﾌﾟﾗｰ炒め16kcal ｸﾞｸﾞｰｽ、黒大豆もやし、人参、油、ｶﾌﾞﾅ、ﾖｶｶﾞ 煮粉 みかん缶22kcal				ごはん342kcal ﾃﾐｸﾞﾗｽﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ155kcal (冷)あらびきﾄﾎﾞｰｸﾞ、玉ねぎ、人参、しめじ、油 ｸﾞﾔｰﾌﾞ、(冷)ﾎﾞﾙｶﾌﾞｰ、赤ｲﾂﾅ、ﾄﾎﾞｶﾌﾞｰ、ｸﾞｸﾞｰｽｰｽ (濃)しょうゆ、塩、ﾖｶｶﾞ、煮粉 野菜のﾄﾚｯｼﾝｸﾞ和え73kcal ｷｬﾍﾞﾂ、人参、きゅうり、玉ねぎ、油、米酢、砂糖、塩 ﾖｶｶﾞ ひじきｾﾚｰ33kcal ﾎﾞｰｸﾞ、干ひじき、小松菜、人参、ｷｰｰﾝ、ｺﾝｺﾞ ｶｰﾌﾞ、油、(濃)しょうゆ、料理酒、塩、ﾖｶｶﾞ 白塩ｾｰﾘｰ31kcal				ごはん342kcal さんまのかば焼き174kcal (冷)さんま開き煮粉、揚げ油、砂糖、(濃)しょうゆ みりん、煮粉 いし煮73kcal 豚肉、(濃)しょうゆ、料理酒、きざみ揚げ、里手 大根、人参、油、赤味噌、赤だし味噌、砂糖、みりん だし昆布、削り節 お目見だんご117kcal (冷)だんご、小麦、砂糖、塩 はくさいのお浸し10kcal ﾎﾟﾔ、ｸﾞｸﾞｰｽ、人参、(薄)しょうゆ、砂糖、みりん 削り節			
28(月)	たんぱく質	脂質	エネルギー	29(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー	30(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー	8・9月の栄養価			
	31.5g	29.5g	878kcal		35.5g	26.4g	849kcal		28.7g	20.3g	785kcal				
ごはん342kcal おろしﾛｰｽｶｯｽﾞ226kcal (冷)ﾍﾞｰﾙｶﾞ、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 豚肉とｷｬﾍﾞﾂの和風ｽﾊﾞﾔﾃｰ95kcal 豚肉、ｶﾞﾂﾃｰ、ｷｬﾍﾞﾂ、油、(濃)しょうゆ、みりん 塩、ﾖｶｶﾞ、おなか、きざみのみ 高野豆腐の煮物60kcal 高野豆腐、干し椎茸、(薄)しょうゆ、砂糖、みりん 削り節 小松菜のごま和え18kcal 小松菜、人参、(濃)しょうゆ、ごま、砂糖				ごはん342kcal ｽﾊﾞｲｼｰﾁｷﾝ204kcal 鶏肉、料理酒、煮粉、揚げ油、ｶｰﾎﾟ、塩、ﾈﾞﾞﾙ、油 ｼｬｰﾓﾝﾎﾞﾃｰ71kcal ｸﾞｸﾞｰ、じゃがいも、玉ねぎ、油、(濃)しょうゆ、塩、ﾖｶｶﾞ ちやしのﾅﾑﾙ29kcal 黒大豆もやし、人参、しろな、ｺﾝｺﾞ、(薄)しょうゆ 料理酒、(濃)しょうゆ、砂糖、ﾖｶｶﾞ、ごま、ごま油 ｺｺﾔﾖ 煎り大豆、砂糖、ﾖｶｶﾞ 66kcal				ごはん342kcal 豚肉とﾄﾓﾄのﾋﾞﾀﾐﾝﾐｯｸﾞ114kcal 豚肉、玉ねぎ、ﾄﾓﾄ、ｷｰｰﾝ、人参、ｺﾝｺﾞ、油 (濃)しょうゆ、砂糖、赤味噌、塩、ﾖｶｶﾞ、煮粉 かつおﾒﾝﾁｬﾝ140kcal (冷)ｶｶﾞ、揚げ油 はくさいときゅうりの即席漬け11kcal きざみ昆布、ﾎﾟﾔ、きゅうり、油、(薄)しょうゆ、塩 ﾔｯｽﾞﾅ、ごま さつまいも、砂糖、塩41kcal				8月平均値 9月平均値 文部科学省基準 エネルギー821kcal821kcal830kcal タンパク質13%15%13～20% 脂質26%26%20～30% カルシウム390mg370mg450mg マグネシウム99mg104mg120mg 鉄4.75mg4.26mg4.00mg ビタミンA341μgRE286μgRE300μgRAE ビタミンB10.47mg0.52mg0.50mg ビタミンB20.49mg0.56mg0.60mg ビタミンC29mg33mg30mg 食物繊維5.8g6.1g6.5g 食塩相当量2.09g2.20g2.5g未満			