

学校給食献立予定表

月		火		水		木		金						
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <h2>生活リズムを整えましょう</h2> <p>夏休みが終わり、2学期が始まりました。休み明けは、体がだるいこともありますね。体調を整える第一歩は生活リズムです。朝起きたら太陽の光を浴びて、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。夜は早めに寝るように心がけましょう。</p> </div> <div style="width: 68%;"> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%; text-align: center;">30</td> <td style="width: 25%;"> エネルギー 652 kcal たんばしつ 26.5 g しつ 16.3 g </td> <td style="width: 25%;"> まめめごはん ぎゅうにゅう いかのてんぷら きんぴらごぼう ひやしうめんじる </td> <td style="width: 25%;"> 31 エネルギー 663 kcal たんばしつ 21.8 g しつ 15.1 g カレーライス ブロッコリーのサラダ すだちゼリー ぎゅうにゅう </td> <td style="width: 25%;"> 1 エネルギー 629 kcal たんばしつ 24.0 g しつ 21.9 g コッペパン ぎゅうにゅう チリコンカン あげじゃが ゆでキャベツ れいとうパン </td> </tr> </table> </div> </div>										30	エネルギー 652 kcal たんばしつ 26.5 g しつ 16.3 g	まめめごはん ぎゅうにゅう いかのてんぷら きんぴらごぼう ひやしうめんじる	31 エネルギー 663 kcal たんばしつ 21.8 g しつ 15.1 g カレーライス ブロッコリーのサラダ すだちゼリー ぎゅうにゅう	1 エネルギー 629 kcal たんばしつ 24.0 g しつ 21.9 g コッペパン ぎゅうにゅう チリコンカン あげじゃが ゆでキャベツ れいとうパン
30	エネルギー 652 kcal たんばしつ 26.5 g しつ 16.3 g	まめめごはん ぎゅうにゅう いかのてんぷら きんぴらごぼう ひやしうめんじる	31 エネルギー 663 kcal たんばしつ 21.8 g しつ 15.1 g カレーライス ブロッコリーのサラダ すだちゼリー ぎゅうにゅう	1 エネルギー 629 kcal たんばしつ 24.0 g しつ 21.9 g コッペパン ぎゅうにゅう チリコンカン あげじゃが ゆでキャベツ れいとうパン										
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%;"> 4 エネルギー 623 kcal たんばしつ 26.7 g しつ 15.4 g ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき チンゲンサイのいためもの ごまみそしる れいとうみかん </td> <td style="width: 25%;"> 5 エネルギー 669 kcal たんばしつ 31.4 g しつ 25.9 g コッペパン ぎゅうにゅう ハンバーグ ジャーマンポテト マカロニとやさいのスープ アロエヨーグルト </td> <td style="width: 25%;"> 6 エネルギー 671 kcal たんばしつ 20.2 g しつ 20.6 g ごはん ぎゅうにゅう なすとあつあげのにくみそいため さつまいものてんぷら わかめとたまごのスープ </td> <td style="width: 25%;"> 7 エネルギー 658 kcal たんばしつ 28.6 g しつ 14.5 g ひやしうどん ぎゅうにゅう おにぎり リンゴミニゼリー ささみのてんぷら ブロッコリーのごまあえ </td> <td style="width: 25%;"> 8 エネルギー 641 kcal たんばしつ 19.6 g しつ 24.1 g レーズンパン ぎゅうにゅう じゃがいものマヨネーズやき カリフラワーのカーレピクルス ミネストラスープ </td> </tr> </table>										4 エネルギー 623 kcal たんばしつ 26.7 g しつ 15.4 g ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき チンゲンサイのいためもの ごまみそしる れいとうみかん	5 エネルギー 669 kcal たんばしつ 31.4 g しつ 25.9 g コッペパン ぎゅうにゅう ハンバーグ ジャーマンポテト マカロニとやさいのスープ アロエヨーグルト	6 エネルギー 671 kcal たんばしつ 20.2 g しつ 20.6 g ごはん ぎゅうにゅう なすとあつあげのにくみそいため さつまいものてんぷら わかめとたまごのスープ	7 エネルギー 658 kcal たんばしつ 28.6 g しつ 14.5 g ひやしうどん ぎゅうにゅう おにぎり リンゴミニゼリー ささみのてんぷら ブロッコリーのごまあえ	8 エネルギー 641 kcal たんばしつ 19.6 g しつ 24.1 g レーズンパン ぎゅうにゅう じゃがいものマヨネーズやき カリフラワーのカーレピクルス ミネストラスープ
4 エネルギー 623 kcal たんばしつ 26.7 g しつ 15.4 g ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき チンゲンサイのいためもの ごまみそしる れいとうみかん	5 エネルギー 669 kcal たんばしつ 31.4 g しつ 25.9 g コッペパン ぎゅうにゅう ハンバーグ ジャーマンポテト マカロニとやさいのスープ アロエヨーグルト	6 エネルギー 671 kcal たんばしつ 20.2 g しつ 20.6 g ごはん ぎゅうにゅう なすとあつあげのにくみそいため さつまいものてんぷら わかめとたまごのスープ	7 エネルギー 658 kcal たんばしつ 28.6 g しつ 14.5 g ひやしうどん ぎゅうにゅう おにぎり リンゴミニゼリー ささみのてんぷら ブロッコリーのごまあえ	8 エネルギー 641 kcal たんばしつ 19.6 g しつ 24.1 g レーズンパン ぎゅうにゅう じゃがいものマヨネーズやき カリフラワーのカーレピクルス ミネストラスープ										
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%;"> 11 エネルギー 615 kcal たんばしつ 24.3 g しつ 16.0 g ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに キャベツのごまあえ ひやしうめんじる なし </td> <td style="width: 25%;"> 12 エネルギー 592 kcal たんばしつ 20.1 g しつ 12.1 g コッペパン はっごうにゅう ひじきコロッケ ほうれんそうとコーンのソテー ジュリエンスープ </td> <td style="width: 25%;"> 13 エネルギー 594 kcal たんばしつ 20.8 g しつ 11.7 g こまつねずし ぎゅうにゅう こまつなどえのきのあえもの じゃがいものみそしる オレンジ </td> <td style="width: 25%;"> 14 エネルギー 612 kcal たんばしつ 19.8 g しつ 19.4 g ごはん どうにゅうデザート なすのあげぎょうざ ぎゅうにゅう チンゲンサイのツナあんかけ きのこのちゅうかふうスープ </td> <td style="width: 25%;"> 15 エネルギー 679 kcal たんばしつ 30.6 g しつ 20.6 g コッペパン ぎゅうにゅう さけのパンこやき キャベツのソテー ごぼうポタージュ </td> </tr> </table>										11 エネルギー 615 kcal たんばしつ 24.3 g しつ 16.0 g ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに キャベツのごまあえ ひやしうめんじる なし	12 エネルギー 592 kcal たんばしつ 20.1 g しつ 12.1 g コッペパン はっごうにゅう ひじきコロッケ ほうれんそうとコーンのソテー ジュリエンスープ	13 エネルギー 594 kcal たんばしつ 20.8 g しつ 11.7 g こまつねずし ぎゅうにゅう こまつなどえのきのあえもの じゃがいものみそしる オレンジ	14 エネルギー 612 kcal たんばしつ 19.8 g しつ 19.4 g ごはん どうにゅうデザート なすのあげぎょうざ ぎゅうにゅう チンゲンサイのツナあんかけ きのこのちゅうかふうスープ	15 エネルギー 679 kcal たんばしつ 30.6 g しつ 20.6 g コッペパン ぎゅうにゅう さけのパンこやき キャベツのソテー ごぼうポタージュ
11 エネルギー 615 kcal たんばしつ 24.3 g しつ 16.0 g ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに キャベツのごまあえ ひやしうめんじる なし	12 エネルギー 592 kcal たんばしつ 20.1 g しつ 12.1 g コッペパン はっごうにゅう ひじきコロッケ ほうれんそうとコーンのソテー ジュリエンスープ	13 エネルギー 594 kcal たんばしつ 20.8 g しつ 11.7 g こまつねずし ぎゅうにゅう こまつなどえのきのあえもの じゃがいものみそしる オレンジ	14 エネルギー 612 kcal たんばしつ 19.8 g しつ 19.4 g ごはん どうにゅうデザート なすのあげぎょうざ ぎゅうにゅう チンゲンサイのツナあんかけ きのこのちゅうかふうスープ	15 エネルギー 679 kcal たんばしつ 30.6 g しつ 20.6 g コッペパン ぎゅうにゅう さけのパンこやき キャベツのソテー ごぼうポタージュ										
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%;"> 18 けいろうのひ </td> <td style="width: 25%;"> 19 エネルギー 581 kcal たんばしつ 29.2 g しつ 17.0 g コッペパン とりももにくのピザやき ごぼうのカーレいため まめとやさいのスープ ぶどうミニゼリー ぎゅうにゅう </td> <td style="width: 25%;"> 20 エネルギー 685 kcal たんばしつ 29.1 g しつ 27.0 g てまぎすし なっばのにびたし ぎゅうにゅう </td> <td style="width: 25%;"> 21 エネルギー 585 kcal たんばしつ 22.7 g しつ 12.5 g かやくごはん ぎゅうにゅう さといものにももの すましじる おつきみデザート </td> <td style="width: 25%;"> 22 エネルギー 603 kcal たんばしつ 23.8 g しつ 21.0 g こどうパン ぎゅうにゅう ミートボールのケチャップいため じゃがいものリヨンふう もやしスープ オレンジ </td> </tr> </table>										18 けいろうのひ 	19 エネルギー 581 kcal たんばしつ 29.2 g しつ 17.0 g コッペパン とりももにくのピザやき ごぼうのカーレいため まめとやさいのスープ ぶどうミニゼリー ぎゅうにゅう	20 エネルギー 685 kcal たんばしつ 29.1 g しつ 27.0 g てまぎすし なっばのにびたし ぎゅうにゅう	21 エネルギー 585 kcal たんばしつ 22.7 g しつ 12.5 g かやくごはん ぎゅうにゅう さといものにももの すましじる おつきみデザート	22 エネルギー 603 kcal たんばしつ 23.8 g しつ 21.0 g こどうパン ぎゅうにゅう ミートボールのケチャップいため じゃがいものリヨンふう もやしスープ オレンジ
18 けいろうのひ 	19 エネルギー 581 kcal たんばしつ 29.2 g しつ 17.0 g コッペパン とりももにくのピザやき ごぼうのカーレいため まめとやさいのスープ ぶどうミニゼリー ぎゅうにゅう	20 エネルギー 685 kcal たんばしつ 29.1 g しつ 27.0 g てまぎすし なっばのにびたし ぎゅうにゅう	21 エネルギー 585 kcal たんばしつ 22.7 g しつ 12.5 g かやくごはん ぎゅうにゅう さといものにももの すましじる おつきみデザート	22 エネルギー 603 kcal たんばしつ 23.8 g しつ 21.0 g こどうパン ぎゅうにゅう ミートボールのケチャップいため じゃがいものリヨンふう もやしスープ オレンジ										
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%;"> 25 エネルギー 630 kcal たんばしつ 24.0 g しつ 17.9 g 【しょうがっこうきゅうしょくなし】 ごはん ぎゅうにゅう かにたま ぴりカラきゅうり はるさめスープ キウイフルーツ </td> <td style="width: 25%;"> 26 うんどうかい よびび </td> <td style="width: 25%;"> 27 エネルギー 703 kcal たんばしつ 22.9 g しつ 18.8 g ごはん ぎゅうにゅう えびのチリソースに もやしのごまあえ だいがいも レタスとたまごのスープ </td> <td style="width: 25%;"> 28 エネルギー 662 kcal たんばしつ 26.3 g しつ 23.6 g ごはん ぎゅうにゅう さんまのしょうがに キャベツのアーモンドみそあえ ゆばのすましじる なし </td> <td style="width: 25%;"> 29 エネルギー 606 kcal たんばしつ 24.7 g しつ 21.8 g さつまいもパン ぎゅうにゅう タンダーチキン ごぼうのごまマヨあえ はくさいスープ </td> </tr> </table>										25 エネルギー 630 kcal たんばしつ 24.0 g しつ 17.9 g 【しょうがっこうきゅうしょくなし】 ごはん ぎゅうにゅう かにたま ぴりカラきゅうり はるさめスープ キウイフルーツ	26 うんどうかい よびび 	27 エネルギー 703 kcal たんばしつ 22.9 g しつ 18.8 g ごはん ぎゅうにゅう えびのチリソースに もやしのごまあえ だいがいも レタスとたまごのスープ	28 エネルギー 662 kcal たんばしつ 26.3 g しつ 23.6 g ごはん ぎゅうにゅう さんまのしょうがに キャベツのアーモンドみそあえ ゆばのすましじる なし	29 エネルギー 606 kcal たんばしつ 24.7 g しつ 21.8 g さつまいもパン ぎゅうにゅう タンダーチキン ごぼうのごまマヨあえ はくさいスープ
25 エネルギー 630 kcal たんばしつ 24.0 g しつ 17.9 g 【しょうがっこうきゅうしょくなし】 ごはん ぎゅうにゅう かにたま ぴりカラきゅうり はるさめスープ キウイフルーツ	26 うんどうかい よびび 	27 エネルギー 703 kcal たんばしつ 22.9 g しつ 18.8 g ごはん ぎゅうにゅう えびのチリソースに もやしのごまあえ だいがいも レタスとたまごのスープ	28 エネルギー 662 kcal たんばしつ 26.3 g しつ 23.6 g ごはん ぎゅうにゅう さんまのしょうがに キャベツのアーモンドみそあえ ゆばのすましじる なし	29 エネルギー 606 kcal たんばしつ 24.7 g しつ 21.8 g さつまいもパン ぎゅうにゅう タンダーチキン ごぼうのごまマヨあえ はくさいスープ										

記載している給食日は小学校を基準としています。各校園ごとの実施日については学校だより等をご確認ください。また、エネルギー、たんぱく質、脂質は小学校中学年の量を記載しています。

月 火 水 木 金

9月1日 防災の日

食の備えは万全ですか？ 地震や台風などによる大規模災害が起きたときに備え、最低3日分、できれば1週間分程度の食料品を備蓄しておくことが安心です。9月1日の防災の日に合わせて、家庭での備蓄品を見直してみてもいかがでしょうか。

1人1日分の食糧例. Diagram showing food items (rice, vegetables, meat, etc.) and kitchenware (kitchen scale, water, etc.) with instructions on how to use them for disaster preparation. Includes text: "熱源が不要なものを..."

30

Table for 30: 豆まめごはん (Mame-dango), 冷やしそうめん汁 (Cold soba soup), いかの天ぷら (Squid tempura). Lists ingredients and quantities.

31

Table for 31: カレー(ルー) (Curry), ブロッコリーのサラダ (Broccoli salad), チリコンカン (Chili con carne).

1

Table for 1: コッペパン (Coppo pan), ヨドケベツツ (Yodkebettsu), 揚げじゃがいも (Fried potatoes).

4

Table for 4: 豚肉のしょうが焼き (Pork with ginger), ごまみそ汁 (Gomomiso soup).

5

Table for 5: ハンバーグ (Hamburger), ジェーマンポテト (German potato).

6

Table for 6: なすと厚揚げの 肉みそ炒め (Eggplant and thick soybean paste stir-fry), わかめと卵のスープ (Wakame and egg soup).

7

Table for 7: 冷やしうどん (Cold udon), ブロッコリーのごま和え (Broccoli with sesame dressing).

8

Table for 8: ジャガイモのマヨネーズ焼き (Baked potato with mayo), ミネストラスープ (Minestrone soup).

11

Table for 11: いわしの梅漬 (Miso-marinated salmon), 冷やしそうめん汁 (Cold soba soup).

12

Table for 12: ひじきコロッケ (Hijiki croquette), ジュリエンスープ (Julienne soup).

13

Table for 13: 小さねずし(具) (Small sushi with filling), ジャがいもみそ汁 (Soba with potato filling).

14

Table for 14: なすの揚げざんざん (Fried eggplant), きこの中華風スープ (Sichuan-style soup).

15

Table for 15: 鮭のパン粉焼き (Breaded salmon), ごぼうのポタージュ (Carrot soup).

18

Table for 18: 敬老の日 (Elderly Day), かにたま (Crab tamago).

19

Table for 19: 鶏もも肉のピザ焼き (Chicken thigh pizza), 豆と野菜のスープ (Bean and vegetable soup).

20

Table for 20: 手巻きずし(具) (Hand-rolled sushi with filling), なつげの煮びたし (Natsuge nibitashi).

21

Table for 21: かやくごはん (Cayaku gohan), 里芋の煮物 (Chestnut boiled dish).

22

Table for 22: 黒糖パン (Black sugar pan), きょうごのちあがり炒め (Kyougo chagari chowmei).

25

Table for 25: 春雨スープ (春雨 soup), ビリカキ(卵) (Birikaki (egg)). Includes school lunch note: "小学校の給食はありません"

26

26: 運動会 予備日 (Sports Festival Preparation Day). Includes illustrations of a dragon and a soccer ball.

27

Table for 27: えびのチリソース煮 (Ebi chili sauce), レタスと卵のスープ (Lettuce and egg soup).

28

Table for 28: ごはん(S) (Rice S), きんぎょのしょうが煮 (Kingujo shogau).

29

Table for 29: きつまいもパン (Chestnut potato pan), きつまいも(煮) (Chestnut potato), 白煮スープ (White soup).

【野菜色】黄：からだが熱くなる(炭水化物、脂肪) 赤：からだをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑：からだの調子をととのえる(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ★印は千早赤阪産、☆印は河南町産です。 ※材料入荷の都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。