

日	曜	こんだてめい			ざいりょうめい			えいようか(しょうがくせい)			
		しゅしょく つけるもの	牛 乳	おかず・デザート	主に体をつくるもとになる あかのしょくひん	主に体の調子を整えるもとになる みどりのしょくひん	主にエネルギーのもとになる きいろのしょくひん	エネル ギー kcal	たんぱく しつg	ししつ g	しょく えんg
2	月	ごはん	牛乳	いわしのかんろに こまつなのおひたし じゃがいもたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう いわしのかんろに とうふ あぶらあげ みそ	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ ごま さとう じゃがいも	623	24.5	19.7	2.9
3	火	ごはん	牛乳	かぼちゃとあつあげのもの わかめのすのもの	ぎゅうにゅう とりひきにく ぶたひきにく あつあげ ちくわ わかめ ちりめん	しょうが かぼちゃ たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり すだち	こめ あぶら さとう	621	24.5	16.3	2.2
4	水	しょくパン	牛乳	やきスバゲッティ はるまき ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく けずりぶし あおのり はるまき ヨーグルト	たまねぎ にんじん もやし キャベツ ピーマン	しょくパン スバゲッティ あぶら	636	26.6	21.0	2.5
5	木	(ごはん)	牛乳	おやこどんぶり なます	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ あぶらあげ	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ だいこん きゅうり ゆず	こめ さとう	595	24.4	17.2	2.5
6	金	ごはん ひじきのり	牛乳	はつぼうさい ちゅうかふうあえもの	ぎゅうにゅう ぶたにく いか とりささみ わかめ ひじきのり	はくさい エリンギ にんじん たけのこ ヤングコーン たまねぎ こまつな しょうが きゅうり キャベツ	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	591	28.4	14.3	2.9
9	月	ごはん	牛乳	ごもくまめ やしししゃも きゅうりのかおりづけ	ぎゅうにゅう だいず とりにく ちくわ ししゃも	れんこん にんじん ごぼう さやいんげん きゅうり	こめ こんにやく さとう あぶら ごまあぶら	669	30.1	19.6	2.3
10	火	ごはん	牛乳	ぶたにくとたまごのいためもの ポークしゅうまい てづくりふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく いりたまご しゅうまい かつおぶし しおこんぶ ちりめん	たけのこ エリンギ にんじん もやし たまねぎ キャベツ	こめ あぶら ごま さとう	643	28.6	20.9	2.3
11	水	しょくパン だいずチョコペースト	牛乳	カレーうどん ハムサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ コーン きゅうり キャベツ	しょくパン うどん あぶら ドレッシング だいずチョコペースト	650	26.6	27.1	3.4
12	木	ごはん	牛乳	てりやきチキン こふきいも なすのふしめんじる	ぎゅうにゅう とりにく みそ	にんにく なす にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ さとう でんぷん じゃがいも ふしめん	625	25.6	17.7	2.5
13	金	ごはん	牛乳	ジャージャンどうふ はるさめのサラダ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたひきにく みそ とりささみ	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ しめじ グリーンピース きゅうり もやし	こめ あぶら さとう でんぷん はるさめ ドレッシング	656	25.7	19.4	2.0
17	火	ごはん	牛乳	にくじゃが 小：だいずとちりめんのあげに 幼：あげぎょうぎ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく さつまあげ だいず ちりめん (幼：ぎょうぎ)	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが	こめ じゃがいも こんにやく あぶら さとう でんぷん ごま	701	26.6	23.3	1.9
18	水	しょくパン	牛乳	ハンバーグのケチャップソース ポイルやさい パンブキンポターージュ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	キャベツ にんじん かぼちゃ たまねぎ パセリ	しょくパン さとう	591	26.2	22.2	3.0
19	木	(ごはん)	牛乳	ツナそぼろどん さわにわん	ぎゅうにゅう まぐろ いりたまご ぶたにく あぶらあげ	しょうが こまつな にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ	こめ さとう ごま こんにやく	646	28.3	23.4	2.4
20	金	ごはん	牛乳	マーボーなす もやしのナムル	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず あつあげ みそ チキンハム	しょうが にんにく ねぎ なす にんじん たまねぎ たけのこ しめじ もやし きゅうり	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま	604	23.9	17.5	2.5
24	火	(ごはん)	牛乳	バターチキンカレー フルーツのヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう ヨーグルト なまクリーム	にんにく にんじん たまねぎ グリーンピース みかん もも パインアップル	こめ あぶら じゃがいも バター さとう	677	21.9	19.9	1.9
25	水	しょくパン	牛乳	わふうスバゲッティ ツナマヨオムレツ ポイルやさい	ぎゅうにゅう ちりめん ベーコン ツナマヨオムレツ	しめじ たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ	しょくパン スバゲッティ あぶら バター ドレッシング	642	28.3	25.1	3.1
26	木	ごはん	牛乳	あじのなんばんづけ かぼちゃとなすのみそしる	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ みそ	にんじん きゅうり たまねぎ かぼちゃ なす えのきたけ ねぎ	こめ でんぷん あぶら さとう	615	25.7	15.4	2.3
27	金	ピラフ	牛乳	とりにくとやさいのつくね ワンタンのスープ	ぶたひきにく ぎゅうにゅう とりとやさいのつくね ベーコン ワンタン	しょうが たまねぎ にんじん えだめめ ねぎ こまつな たけのこ えのきたけ	こめ あぶら	611	24.5	21.6	3.4
30	月	ごはん	牛乳	すきやき いんげんのごまあえ れいとうパイン	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく やきとうふ	はくさい たまねぎ だいこん ねぎ しいたけ さやいんげん にんじん パインアップル	こめ こんにやく やきふ さとう あぶら ごま	611	24.8	17.1	1.7

「ローリングストック」で無理のない備蓄を!

☆材料の購入その他の事情による献立の変更をご了承ください。

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。

### ローリングストックのポイント

#### 水

● 1人1日3リットル × 3日以上必要。

#### 食料品

- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。

#### その他

- ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
- カセットコンロ・ボンベ。

#### 買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。

#### 食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。

《次回の学校給食費の振替日(納期限)》  
**9月2日(月)**  
 (令和6年度7月分)

振替日の前日までに、振替口座の残高確認や振替口座への御入金をお願いします。また、納付書払いの方については、納期限までに金融機関等でお支払いをお願いします。

\* 2024年の十五夜は9月17日(火)です。この日の給食にはウサギ型のにんじんがクラスに2枚入っています。探してみてくださいね。