



日付	もりつけ図	こんだて名	入っている食品	栄養価
8月31日(木)	2がっき きゅうしょくかいし キムチチャーハンサイダーゼリーボンチ バリバリサラダ 	キムチチャーハン	米 むぎ 油 ごま油 ぶた肉 キムチ にら しょうゆ 塩 たまご こしょう	熱量 508 kcal
		バリバリサラダ	キャベツ きゅうり エリンギ 油 酢 しょうゆ ワンタンの皮 こしょう 塩 からし	蛋白質 21.7 g
		サイダーゼリーボンチ	サイダー みかん缶 黄桃缶 パイン缶 グラニュー糖 はちみつ 寒天 砂糖 ワイン 甘夏缶	
9月1日(金)	てりやきチキンとこまつなのスパゲッティ きょうほう ギョウニゅう かいそうサラ 	てりやきチキンとこまつなのスパゲッティ	ベーコン にんにく 油 とうがらし たまねぎ ワイン 塩 こしょう しょうゆ スパゲッティ とりにく 酒 しょうが でんぶん 砂糖 みりん こまつな のり	熱量 649 kcal
		かいそうサラ	ワカメ キャベツ きゅうり 塩 こしょう しょうゆ 酢 砂糖 油	蛋白質 22.9 g
		きょうほう	きょうほう2こ	
4(月)	メープルフレンチトースト からあげサラダ ギョウニゅう かぼちゃのれいせいスープ 	メープルフレンチトースト	食パン(たまご不使用) 牛乳 たまご 砂糖 バニラエッセンス バター グラニュー糖 メープルシロップ	熱量 683 kcal
		かぼちゃのれいせいスープ	かぼちゃ たまねぎ バター 油 鶏がら にんじん 米 ワイン 牛乳 塩 こしょう 生クリーム	蛋白質 26.3 g
		からあげサラダ	とりにく にんにく しょうゆ 酒 でんぶん 油 キャベツ にんじん 酢 塩 こしょう 砂糖	
5(火)	ぶたおろしどん いそかあえ ギョウニゅう あげなすのみそだれ 	ぶたおろしどん	米 むぎ ぶたにく 酒 しょうが でんぶん 油 だいこん こねぎ 砂糖 みりん しょうゆ とうがらし ごま	熱量 499 kcal
		あげなすのみそだれ	なす 油 生揚げ 砂糖 みりん 酒 みそ けずり節 でんぶん ぶたにく	蛋白質 26.3 g
		いそかあえ	ほうれんそう えのき 酒 みりん しょうゆ のり	
6(水)	サラダうどん メルルーサのこうそうやき ギョウニゅう ミニトマト 	サラダうどん	うどん だし昆布 削り節 しょうが たまねぎ 酒 砂糖 みりん 塩 しょうゆ こねぎ とりにく きゅうり にんじん キャベツ もやし ごま	熱量 587 kcal
		メルルーサのこうそうやき	メルルーサ 塩 こしょう ワイン パセリ バジル ノンエッグマヨネーズ パン粉 チーズ	蛋白質 29.8 g
		ミニトマト	ミニトマト	
7(木)	とりそぼろどん なし ギョウニゅう チーズサラダ 	とりそぼろどん	米 むぎ しょうが にんじん とりにく 砂糖 酒 しょうゆ みりん たまご ごま いんげんまめ	熱量 706 kcal
		チーズサラダ	チーズ にんじん きゅうり キャベツ 砂糖 塩 こしょう 酢 しょうゆ 油	蛋白質 23.5 g
		なし	梨	
8(金)	カレーライス ツナマヨサラダ ギョウニゅう 	カレーライス	米 むぎ 油 しょうが にんにく たまねぎ ぶた肉 ワイン 塩 鶏がら にんじん じゃがいも 小麦粉 カレー粉 トマトケチャップ 中濃ソース ウスターソース しょうゆ こしょう	熱量 646 kcal
		ツナマヨサラダ	キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー 油 酢 塩 こしょう ツナ ノンエッグマヨネーズ	蛋白質 33.9 g
11(月)	チーズハンバーグ こふきいも バターロールパン ギョウニゅう ABCスープ 	バターロールパン	バターロールパン(たまご不使用)	熱量 619 kcal
		チーズハンバーグ	ぶたにく とりにく たまねぎ 油 とろろ パン粉 たまご 塩 こしょう チーズ しょうが にんにく たまねぎ ワイン ウスターソース 中濃ソース ケチャップ 砂糖 しょうゆ	蛋白質 24.8 g
		こふきいも	じゃがいも 塩 こしょう パセリ	
12(火)	きゅうりのちゅうかつげ ちゅうかどん ギョウニゅう あんにんどうふ 	ちゅうかどん	米 むぎ ぶたにく しょうが 酒 干しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ はくさい かまぼこ いか うずらのたまご 塩 しょうゆ でんぶん	熱量 628 kcal
		きゅうりのちゅうかつげ	きゅうり しょうゆ 砂糖 ごま油 ラー油 にんにく	蛋白質 25.0 g
		あんにんどうふ	アガー 牛乳 ラム酒 グラニュー糖 はちみつ ワイン みかん	
13(水)	たんたんめん だいがくいも ギョウニゅう 	たんたんめん	蒸し中華めん(たまご不使用) 油 トウバンジャン ぶたにく にんじん 干しいたけ 酒 しょうゆ 砂糖 みりん みそ テンメンジャン 酢 チーマージャン ラー油 ラード 塩 ねぎ でんぶん ちんげんさい 鶏がら 豚骨 削りぶし しょうが にんにく キャベツ たまねぎ	熱量 729 kcal
		だいがくいも	さつまいも 油 酒 砂糖 水あめ はちみつ しょうゆ 酢 ごま	蛋白質 25.5 g
14(木)	とりねぎごぼうどん あつあげととうがんのみそしる ギョウニゅう 	とりねぎごぼうどん	米 むぎ とりにく 油 でんぶん ねぎ ごぼう ちくわ しょうゆ 砂糖 みりん 酒 とうがらし	熱量 653 kcal
		あつあげととうがんのみそしる	煮干し 厚揚げ たまねぎ こまつな 冬瓜 みそ	蛋白質 25.7 g

献立は都合により変更する場合があります。栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍が目安です。
*イラストは、実際の給食と食材等が異なる場合がございますので、詳しい内容は【入っている食品】の欄をご覧ください。

残暑お見舞い申し上げます



8・9月の給食費引落日 9/11(月)
8・9月分

日付	もりつけ図	こんだて名	入っている食品	栄養価
15 (金)	ひじきまめごはん しろみさかなの みそだれかけ ぎゅうにゅう おかかあえ	ひじきまめごはん しろみさかなの みそだれかけ おかかあえ	米 むぎ 油 とりにく ひじき にんじん あぶらあげ 大豆 酒 みりん 砂糖 しょうゆ ホキ 酒 しょうゆ でんぶん 小麦粉 油 西京みそ 砂糖 みりん 酒 こまつな もやし 切り干し大根 しょうゆ ごま油 みりん 塩 かつおぶし	熱量 612 kcal 蛋白質 28.0 g
19 (火)	おさつスティック コーヒー カレードック ぎゅうにゅう マカロニサラダ	カレードック おさつスティック マカロニサラダ	コッペパン(たまご不使用) 油 ぶたにく たまねぎ ごぼう 切り干し大根 セロリ にんにく しょうが 塩 こしょう ワイン チーズ 砂糖 しょうゆ ウスターソース ケチャップ 小麦粉 カレー粉 さつまいも 油 塩 グラニュー糖 マカロニ きゅうり にんじん キャベツ ハム ノンエッグマヨネーズ こしょう 塩	熱量 715 kcal 蛋白質 25.0 g
日本の味めぐりこんだて【やまがたけん】				
20 (水)	むぎごはん こまつなのおみづけ りんごゼリー いもに	むぎごはん いもに こまつなのおみづけ りんごゼリー	米 むぎ ぶたにく さといも こんにやく にんじん ねぎ 干しいたけ ごぼう あぶらあげ 油 けずり節 酒 砂糖 しょうゆ みりん こまつな だいこん にんじん しょうゆ 酒 みりん 砂糖 かんでん 砂糖 りんごゼリー ゼラチン	熱量 592 kcal 蛋白質 18.8 g
21 (木)	ひやしきつねうどん かぼちゃの そばろあんかけ ぎゅうにゅう	ひやしきつねうどん かぼちゃの そばろあんかけ	うどん けずり節 油あげ 砂糖 しょうゆ 干しいたけ 酒 みりん 塩 ねぎ こまつな かぼちゃ 油 しょうが とりにく たまねぎ 酒 みりん 砂糖 しょうゆ でんぶん	熱量 605 kcal 蛋白質 22.2 g
22 (金)	さんまの あまからごはん ごまあえ とんじる ぎゅうにゅう	さんまのあまからごはん とんじる ごまあえ	米 むぎ さんま しょうが 酒 油 砂糖 みりん しょうゆ こねぎ ごま けずり節 ごぼう にんじん ぶたにく じゃがいも とうふ 油あげ こんにやく ねぎ 油 こまつな みそ もやし こまつな にんじん 砂糖 しょうゆ 酒 ごま	熱量 663 kcal 蛋白質 24.3 g
25 (月)	きなこ まっちゃ ハムサラダ ぎゅうにゅう とうふいり にくだんごスープ	にしよくあげパン とうふいり にくだんごスープ ハムサラダ	コッペパン(たまご不使用) きな粉 砂糖 塩 抹茶 うぐいすきな粉 砂糖 塩 ぶた肉 とり肉 とうふ しょうが 塩 こしょう 片栗粉 ねぎ 干しシイタケ にんじん たけのこ しょうゆ 酒 もやし ちんげんさい ごま油 キャベツ きゅうり にんじん ハム 油 酢 塩 こしょう からし しょうゆ	熱量 545 kcal 蛋白質 26.9 g
26 (火)	きんぴらごはん あじのたつたあげ ぎゅうにゅう けんちんじる	きんぴらごはん あじのたつたあげ けんちんじる	米 むぎ にんじん ごぼう 油あげ こんにやく 酒 みりん しょうゆ さやえんどう あじ しょうが 酒 しょうゆ でんぶん 油 中濃ソース 煮干し こんにやく さといも にんじん だいこん 油あげ とりにく 酒 油 とうふ みそ こまつな ごま油	熱量 635 kcal 蛋白質 23.8 g
27 (水)	わふうきのこ スパゲッティ こまつなドーナツ ぎゅうにゅう ちくわのサラダ	わふう きのこスパゲッティ ちくわのサラダ こまつなドーナツ	スパゲッティ(たまご不使用) 塩 油 にんにく ベーコン たまねぎ にんじん エリンギ しめじ えのき ワイン 塩 こしょう しょうゆ バター のり ちくわ キャベツ にんじん だいこん 油 しょうゆ 塩 こしょう ごま こまつな 小麦粉 ベーキングパウダー 塩 砂糖 とうふ たまご たまご 牛乳 レモン バター 油	熱量 667 kcal 蛋白質 25.6 g
28 (木)	たきこみビビンバ ぎゅうにゅう はるさめスープ	たきこみビビンバ はるさめスープ	米 むぎ 酒 しょうゆ 油 しょうが にんにく ねぎ トウバンジャン ぶたにく みりん にんじん ほうれんそう もやし 酢 ごま油 ラー油 ごま 鶏がら とりにく にんじん 干しいたけ たけのこ もやし はくさい ねぎ はるさめ こまつな 酒 塩 こしょう ごま油	熱量 556 kcal 蛋白質 21.8 g
おつきみこんだて【十五夜】				
29 (金)	さといもと まいたけのごはん みたらしだんご かきたまじる	さといもと まいたけのごはん かきたまじる みたらしだんご	米 むぎ だし昆布 にんじん 油あげ 酒 みりん しょうゆ さといも まいたけ 油 けずり節 とうふ 酒 みりん 塩 わかめ ねぎ でんぶん たまご 白玉もち きび糖 しょうゆ でんぶん	熱量 611 kcal 蛋白質 20.8 g

★毎日の給食の持ち物の確認★ランチョンマット・ロふきミニタオル・ティッシュは、毎日持ち帰り、清潔なものに取り替えるようお願いいたします

やまがた県のみめ知識

『いもに』・・・さといもの収穫期によく食べられる
そうです。
『こまつなのおみづけ』・・・余った野菜を使い切る知恵
から発展してきた漬物です。



やまがたけんの
きょうどいようが
でるよ

やまがた県のキャラクター「きてけろくん」

名前 / きてけろくん
モチーフ / 山形県の県土の形状



『きてけろ』は山形弁で『来てください』という意味です。

