



行事等	日・曜日	献立	あか		みどり		き		調味料	栄養価		
			主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主に1日1つのもことになる食品			金岡小(金岡中)	たんぱく質(g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにゃく)	こく類 いも・砂糖	油脂 (植物油)				
			たんばく質	繊維質	カロテン	ビタミンC(食物繊維)	炭水化物	脂質		カルシウム(mg)		
【8月バースデー給食】メニューは、プルコギと梨(なし)ゼリーです。8月生まれの友だちをみんなでお祝いしましょう！おたんじょうび、おめでとう★												
金岡小 金岡中 2学期 給食 開始日	31月	ごはん						こめ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							601	723
		プルコギ	ぶたにく		にんじん いら	たまねぎ にんにく もやし	さとう でんぶん	ごまあぶら こめあぶら	醤油 酒 豆板醤 オイスターソース	24.4	29.3	
		はるさめわかめスープ	とうふ	わかめ	チンゲンサイ	ねぶかねぎ	はるさめ	ごまあぶら	チンタン 塩 こしょう 醤油	23.4	22.3	
		なしゼリー				なし	さとう ブドウ糖			339	353	
	1火	ごはん						こめ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		マーボーとうふ	ぶたにく みそ とうふ、だいず		にんじん	しいたけ しょうが ねぶかねぎ にんにく	さとう でんぶん	ごまあぶら	酒 醤油 チンタン 甜麺醬 オイスターソース 豆板醤	584 23.0 29.6 389	758 27.8 27.1 443	
		むしぎょうざ	ぶたにく		いら	キャベツ たまねぎ しょうが	でんぶん さとう こむぎこ		醤油 塩			
		やさいのちゅうかあえ			こまつな	もやし	さとう	ごまあぶら	醤油 酢			
	2水	パン		だっしふんにゅう				パン				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		ハンバーグ ケチャップソース	とりにく ぶたにく		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	さとう		ケチャップ ソース ワイン 塩	596 27.0 39.0 589	786 34.0 36.0 687	
		ポイルドキャベツ				キャベツ						
		ベーコンとやさいのスープ	ベーコン とうふ		にんじん こまつな	たまねぎ		こめあぶら	チキンブイヨン 醤油 ワイン 塩 こしょう			
スライスチーズ		チーズ										
	3木	ごはん						こめ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		にくとうふ	ぶたにく とうふ		にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ しらすき えだまめ	さとう	こめあぶら	醤油 酒	557 24.7 29.6 315	711 29.8 28.3 341	
		キャベツときゅうりのサラダ				キャベツ きゅうり コーン	さとう	ごまあぶら	醤油 酢 塩			
	4金	ごはん						こめ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		ポークカレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも	こめあぶら	カレーウ ソース ケチャップ ローリエ ガラスープ ワイン こしょう ナツメグ	581 20.6 28.5 281	752 25.0 25.7 297	
		かいそうサラダ		かいそう		キャベツ コーン	さとう	ごまあぶら	酢 醤油 塩			
	7月	ごはん						こめ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		スタミナやきにく	ぶたにく みそ		にんじん いら	たまねぎ にんにく しょうが	でんぶん	ごまあぶら	酒 醤油 豆板醤 甜麺醬 みりん オイスターソース	579 24.6 30.9 296	723 29.6 29.8 316	
		ポイルドキャベツ				キャベツ						
		けんちんじる	あぶらあげ とうふ		にんじん	こんにゃく ねぶかねぎ	じゃがいも	ごまあぶら	鰹削り節 醤油 塩			
	8火	ごはん						こめ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		たちうおのからあげ	たちうお			しょうが	でんぶん	だいずあぶら	醤油 発酵調味料	583 21.1 34.9 320	728 25.1 33.6 349	
		キャベツとこまつなのごまあえ			こまつな	キャベツ	さとう	ごま	しょうゆ			
		わかめとじゃがいものみそしる	とうふ みそ	わかめ		たまねぎ	じゃがいも		鰹削り節			
【新メニュー:ガパオライス】 ガパオライスは、タイの料理です。タイの言葉でホーリーバジル(ハーブ)のいためものを意味するようです。ごはんといっしょに食べてください★												
	9水	ごはん						こめ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		★ガパオライスのぐ	とりにく		ピーマン パプリカ	たけのこ にんにく	さとう	ごまあぶら	鶏 オイスターソース 醤油 バジル とうがらし	606 24.3 31.9 275	750 29.7 30.6 289	
		はるさめサラダ				きゅうり コーン	はるさめ さとう	ごまあぶら	醤油 酢			
		トマトとたまごのスープ	ベーコン たまご		こまつな トマト	たまねぎ	でんぶん		チキンブイヨン 醤油 酒 塩 こしょう			
	10木	ちゅうかめん						めん				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		にくみそラーメン	ぶたにく みそ		にんじん はねぎ	コーン キャベツ にんにく しょうが		こめあぶら	ガラスープ	624 24.0 36.1 301	794 29.8 34.0 325	
		あげはるまき	ぶたにく		にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ しいたけ	こむぎこ さとう こめこ でんぶん	だいずあぶら	塩 醤油 発酵調味料			
		しおナムル			こまつな	もやし		ごまあぶら	塩			
金岡中 テスト日課	11金	ごはん						こめ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
		ハヤシライス	ぶたにく		にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが	さとう	こめあぶら	ハヤシフレック デミソース 塩 こしょう ローリエ ケチャップ ソース ガラスープ ワイン ナツメグ	585 18.8 29.1 258	748 22.6 27.0 265	
		ポテトとやさいのソテー				キャベツ コーン	じゃがいも	だいずあぶら こめあぶら	塩 こしょう			

※天候等の都合により献立や食材が変更になることがあります。

でんぶん・・・じゃがいもでんぶん(かたくくりこ)



行事等	日・曜日	献立	あが		めとり		き		調味料	栄養価	
			主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーとなる食品			たんぱく質(g)	脂質(エネルギー)(%)
			1群 魚・肉・卵・豆・豆腐製品 たんぱく質	2群 牛乳・乳製品 小魚・海苔 無機質	3群 緑黄色野菜 カロテン	4群 その他の野菜・果物 (きのこ・こんにゃく) ビタミンC(食物繊維)	5群 こく糖 いも・砂糖 炭水化物	6群 油脂 (種実) 脂質			
	14月	ごはん					こめ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		ぶたにくとたまねぎのしょうがいため	ぶたにく			たまねぎ にんにく しょうが	でんぶん	こめあぶら	酒 塩 こしょう 醤油 みりん	583 26.4 29.6 282	721 31.8 28.4 296
		あかじそあえ			にんじん	キャベツ しそ			塩		
		ワントンスープ	ぶたにく みそ		にんじん こまつな	もやし たまねぎ しょうが	こむぎこ でんぶん さとう	ごまあぶら	醤油 酒 塩 こしょう チンタン 中華だし		
【ふるさと給食の日:きくらげ】「きくらげ」は、きのこの仲間です。富士山麓のきれいな水で育ったきくらげは、とても歯ごたえが良いです。おいしくいただきます。											
ふるさと給食	15火	ごはん					こめ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		ぶたにくとやさしいのみそいため	ぶたにく みそ		ピーマン にんじん	たけのこ キャベツ きくらげ にんにく しょうが	さとう でんぶん	こめあぶら	醤油 酒	569 28.3 28.9 296	721 34.8 27.5 315
		たまごとコーンのスープ	とうふ たまご			チンゲンサイ コーン	でんぶん	ごまあぶら	醤油 塩 こしょう チンタン		
	16水	りんごチップパン		だっしふんにゅう		りんご	パン さとう		塩		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		ポークビーンズ	ぶたにく いんげんまめ		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	さとう	こめあぶら	ガラスープ ワイン ケチャップ 塩 ソース こしょう ナツメグ ローリエ	580 26.4 28.4 299	788 34.3 25.8 329
		マセドアンサラダ				きゅうり コーン	じゃがいも さとう	こめあぶら	りんご酢 塩 こしょう		
	17木	ごはん					こめ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		やしおさば	さば						塩	588 23.3 34.3 305	733 27.8 32.9 330
		ひじきのいために	だいず あぶらあげ	ひじき	にんじん		さとう	こめあぶら	醤油 酒 みりん		
		じゃがいもとえのきたけのみそしる	みそ とうふ		こまつな	えのきたけ	じゃがいも		鰹削り節		
【9月バースデー給食】メニューは、ピビンパとりんごゼリーです。9月生まれの友だちをみんなでお祝いしましょう！おたんじょうび、おめでとう！											
	18金	ごはん					こめ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		ピビンパ(にいくため)	ぶたにく			たけのこ しょうが にんにく	さとう でんぶん	こめあぶら	塩 こしょう 醤油 酒 豆板糖 甜麺糖	609 26.5 23.8 323	740 32.3 22.5 338
		ピビンパ(ナムル)			こまつな	もやし		ごまあぶら	醤油		
		はるさめわかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ ねぶかねぎ	はるさめ	ごまあぶら	チンタン 醤油 塩 こしょう		
		りんごゼリー				りんご	みずあめ さとう				
	24木	ごはん					こめ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		とりにくのからあげ	とりにく			しょうが にんにく	でんぶん	だいずあぶら	醤油 酒 塩	612 22.9 33.1 292	753 26.9 31.2 311
		きんぴらごぼう			にんじん	ごぼう	さとう	ごまあぶら	酒 醤油 みりん		
		とうふとこまつなのみそしる	みそ とうふ		こまつな	たまねぎ			鰹削り節		
【十五夜(じゅうごや)給食:さといも】十五夜は、別名「芋名月(いもめいげつ)」とも呼ばれます。秋の実りに感謝をし、おいしくいただきます。											
	25金	ごはん					こめ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		さんまのしょうがに	さんま			しょうが	みずあめ さとう でんぶん		醤油 酢 塩	585 23.7 31.2 362	731 27.7 29.0 389
		さといものそばろに	ぶたにく		にんじん	えだまめ	さといも さとう でんぶん		醤油 みりん 酒		
		かきたまじる	とうふ たまご		こまつな	たまねぎ えのきたけ	でんぶん		鰹削り節 醤油 塩 酒		
	28月	ソフトめん					ソフトめん				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		ミートソース	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく	さとう	こめあぶら	ケチャップ デミグラスソース ナツメグ ローリエ ガラスープ ワイン ソース 塩 こしょう	620 26.1 31.2 288	801 33.1 29.8 305
		コーンコロケ				コーン	さとう こむぎこ パンこ	だいずあぶら	塩 香辛料		
		えだまめとキャベツのサラダ				キャベツ えだまめ		ドレッシング			
	29火	ジャンバラヤ	とりにく		パプリカ トマト	たまねぎ コーン	こめ	オリーブあぶら	塩 こしょう ガラスープ ケチャップ デミグラスソース ワイン 洋風だし		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		メンチカツ	ぶたにく だいずこ			たまねぎ	さとう パンこ こむぎこ でんぶん	だいずあぶら	こしょう ナツメグ	601 24.0 32.2 283	744 28.9 32.2 293
		やさしいスープ	とうふ		にんじん こまつな	キャベツ			チキンブイヨン 醤油 ワイン 塩 こしょう 洋風だし		
【新メニュー:チリドック】アメリカ料理の代表格であるホットドッグにチリソースを合わせました。パンにフランクフルトとソース・キャベツをはさんで食べてください！											
	30水	ロールパン		だっしふんにゅう			パン				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		★フランクフルト	ぶたにく				さとう		塩 香辛料	583 24.9 29.3	809 33.4 38.3 321
		★チリソース	だいず		トマト	たまねぎ にんにく	さとう	こめあぶら	ケチャップ ソース 塩 ワイン ケチャップ デミグラスソース ワイン 洋風だし		
		★ボイルドキャベツ				キャベツ					
		ABCマカロニスープ	ハム		にんじん	たまねぎ	マカロニ じゃがいも	オリーブ油	塩 こしょう ワイン ガラスープ		