



日 (曜)	こんだて	あかのしょくひん		きいろのしょくひん		みどりのしょくひん		ちょうみりょう など	えいようか
		からだをつくる		エネルギーのもと		からだのちょうしをととのえる			
8/ 29 (木)	ポークカレーライス	ぶたにく		こめ ジャがいち こめこのカレールウ	こめあぶら	にんじん	たまねぎ にんにく	ケチャップ	I類* - 630 kcal
	ふくじんづけ			さとう		にんじん	だいこん なす すいか れんこん しそ しょうが	しょうゆ しお みりん す	たんぱく質 17.5 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						脂質 17.2 g
	フルーツカクテル			さとう			みかん もも パイナップル	かんてん	食塩相当量 1.9 g
8/ 30 (金)	ごはん			こめ					I類* - 643 kcal
	かつおぶりかけ	かつおぶし	やきのり	さとう				しお まっちゃん	たんぱく質 22.6 g
	にくだんごとはくさいのスープ	とりにく		さとう はるさめ		にんじん こまつな	たまねぎ はくさい しめじ	がらすूप しお しょうゆ こしょう	脂質 21.7 g
	にしかなないろやさいの あおのりピーズポテト	だいず	あおのり	じゃがいも かたくりこ さとう	こめあぶら		にんにく	しお	食塩相当量 1.9 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
れいとうみかん						みかん			
9/ 2 (月)	クロワッサン		だっしふんにゅう	こむぎこ さとう	ショートニング			しお	I類* - 670 kcal
	フイヤベース	たら あさり エビ とりにく			オリーブオイル	にんじん トマト ブロッコリー パセリ	たまねぎ にんにく セロリ	がらすूप こしょう しお しろうワイン	たんぱく質 28.9 g
	こめこのクロケット			じゃがいも こめこ こめこパンこ	あぶら		たまねぎ	しお こしょう しょうゆ	脂質 40.2 g
	フレンチサラダ				アーモンド こめあぶら		キャベツ きゅうり パイナップル	てんびしお す こしょう	食塩相当量 2.3 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
3 (火)	ごはん			こめ					I類* - 537 kcal
	ぎゅうにくいりたまごスープ	たまご ぎゅうにく	やきのり			にんじん	だいこん ながねぎ	がらすूप しお こしょう しょうゆ	たんぱく質 23.7 g
	ポテトいりキムチいため	ぶたにく		じゃがいも さとう	こめあぶら	にら にんじん	たまねぎ はくさい だいこん	しょうゆ さけ とうがらし	脂質 18.1 g
	ぎゅうりのあまから					きゅうり		てんびしお	食塩相当量 2.2 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
4 (水)	マーボーライス	ぶたにく とりレバー だいずミート とうふ みそ		こめ さとう かたくりこ	こめあぶら こめあぶら	にら にんじん	もやし ながねぎ しいたけ にんにく しょうが	がらすूप さけ オイスターソース トウモロコシ しお しょうゆ	I類* - 603 kcal
	きりほしだいこんのナムル			さとう	こま こめあぶら	にんじん	きりほしだいこん きゅうり	しょうゆ す	たんぱく質 24.1 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						脂質 18.8 g
	なし						なし		食塩相当量 2.0 g
5 (木)	ごはん			こめ					I類* - 647 kcal
	あきなすときゅうりのみそしる	ぶたにく みそ		じゃがいも			なす きゅうり ながねぎ	つきこん にほしこ	たんぱく質 27.2 g
	アジのなんばんづけ	アジ		さんおんとう かたくりこ	こめあぶら こめあぶら		しょうが ながねぎ	す しょうゆ さけ いちぢくとうがらし	脂質 23.8 g
	アーモンドあえ			さとう	アーモンド	こまつな にんじん	もやし	しょうゆ	食塩相当量 2.2 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
6 (金)	ゆかりごはん			こめ		あかしそ		しお	I類* - 617 kcal
	さわにわん	ぶたにく		はるさめ		にんじん きぬぎや	えのきだけ こほう	かつおぶし さけ しょうゆ しお	たんぱく質 24.6 g
	メンチカツ	ぶたにく ぶたレバー		こむぎこ パンこ かたくりこ	こめあぶら		たまねぎ	しお カレー みりん	脂質 21.1 g
	ごまびたし				ごま	こまつな にんじん	キャベツ	しょうゆ	食塩相当量 2.5 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
9 (月)	ちゅうかめん			こむぎこ					I類* - 577 kcal
	ながおかしょうがじょうゆ ラーメンスープ	ぶたにく チャーシュー			こめあぶら	にんじん ほうれんそう	ながねぎ メンマ もやし しょうが にんにく	にほしこ しょうゆ がらすूप こしょう オイスターソース みりん	たんぱく質 27.1 g
	あつやきたまご	たまご		さとう こめこ	あぶら			かつおだし しお	脂質 18.2 g
	ちゅうかきゅうり			さとう	こめあぶら		きゅうり もやし	す しょうゆ てんびしお いちぢくとうがらし	食塩相当量 3.2 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
10 (火)	かみかみどん	ぶたにく みそ		さんおんとう かたくりこ	ごま こめあぶら こめあぶら	ピーマン にんじん	ごぼう れんこん メンマ エリンギ	つきこん しょうゆ いりみちとうがらし	I類* - 574 kcal
	はるさめスープ	とりにく		はるさめ		にんじん こまつな		がらすूप しょうゆ こしょう しお	たんぱく質 22.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						脂質 15.5 g
	かむかむしモンゼリー			さとう	ナタデココ (ココナッツゆらい)		レモン		食塩相当量 1.9 g
11 (水)	ごはん			こめ					I類* - 572 kcal
	ピーマンとじゃこのつくだに		ちりめんじゃこ	さとう	アーモンド こめあぶら	ピーマン		みりん しょうゆ	たんぱく質 25.5 g
	とうにゅうたんたんスープ	ぶたにく とうにゅう だいずミート みそ			ごま こめあぶら	にら にんじん	もやし だいこん にんにく しょうが	がらすूप しょうゆ こしょう ラーゆ	脂質 20.4 g
	あさづけ					にんじん	キャベツ きゅうり	てんびしお	食塩相当量 1.9 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							

《かみかみきゅうしょく》です。よくかんでたべましよう



「★」がついている日は「西区一斉コシヒカリ給食の日」です。
西区農政商工課から補助していただき、月に1回西区のおいしいコシヒカリが登場します。 お楽しみに！！



12 (木)	ごはん			こめ					I7料 -	635 kcal
	もずくのみそしる	みそ	もずく	じゃがいも		にんじん	ながねぎ えのきだけ	にほしこ	たんぱく質	22.2 g
	こめこのプリカツ	フリ		こめこ さとう こめこパンこ	こめあぶら			しょうゆ さけ みりん	脂質	24.0 g
	さきおりサラダ		しおこんぶ	さとう	こめあぶら	にんじん ビーマン	キャベツ きゅうり レモン	てんびしお こしょう	食塩相当量	2.4 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
13 (金)	まごわやさしいごはん	ツナ あぶらあげ	ひじき	こめ さつまいも	ごま こめあぶら	こまつな にんじん	えのきだけ	カレーこ しお みりん ケチャップ ちゅうのうソース	I7料 -	594 kcal
	サムゲタンスープ	うずらたまご とり		もちげんまい			だいこん ながねぎ しょうが にんにく しいたけ	がらすूप しお こしょう さけ しおこうじ	たんぱく質	22.8 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						脂質	21.2 g
れいとうパン						パイナップル		食塩相当量	2.0 g	
17 (火)	ごはん			こめ					I7料 -	653 kcal
	おつきみじる	とりにく		しらたまもち		にんじん きぬさや	ごぼう ながねぎ まいだけ	しらたき しょうゆ けずりぶし しお みりん	たんぱく質	27.3 g
	ハンバーグ	とりにく ぶたにく		さとう こめこ さんおんとう	こめあぶら		たまねぎ しょうが	ケチャップ あかついん ちゅうのうソース	脂質	19.1 g
	きりこんぶのにつけ	さつまあげ うちまめ	こんぶ	さんおんとう	こめあぶら	にんじん	きりぼしだいこん	しょうゆ みりん だしじる	食塩相当量	2.2 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
18 (水)	ごはん			こめ					I7料 -	601 kcal
	じゃがいもととうふのみそしる	とうふ みそ		じゃがいも		きぬさや	なめこ	にほしこな	たんぱく質	26.1 g
	ザクうまチキン	とりにく		こめこばんこ こめこ かたくりこ コーンフレーク	アーモンド こめあぶら	パセリ	たまねぎ にんにく	しょうゆ みりん こしょう さけ	脂質	19.4 g
	こまつなのぼんずあえ					こまつな にんじん	キャベツ	ほんすししょうゆ	食塩相当量	2.2 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
19 (木)	セルフオープンサンド (しよくパン)								I7料 -	631 kcal
	(にしかなないろやさいの カラフルポテトサラダ)		だっしふんにゅう	こむぎこ さとう	ショートニング			しお	たんぱく質	28.8 g
	(パックノンエッグマヨネーズ)					ノンエッグマヨネーズ			脂質	27.2 g
	ボークビーンズ	いんげんまめ ぶたにく パーコン		にんじん	こめあぶら	にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース	ケチャップ ウスターソース こしょう しょうゆ	食塩相当量	2.5 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
チーズ		チーズ								
20 (金)	だいずごはん	だいず		こめ もちこめ				しょうゆ さけ しお	I7料 -	603 kcal
	すましじる	とりにく とうふ	わかめ				えのきだけ ながねぎ	だしパック みりん しょうゆ しお	たんぱく質	30.9 g
	ぶたにくとやさいのしょうがいため	ぶたにく みそ		さんおんとう かたくりこ	こめあぶら	にんじん ビーマン	たまねぎ しょうが なす	みりん しょうゆ さけ	脂質	19.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量	2.3 g
	おはぎ	あずき きなこ		さとう もちこめ				しお		
24 (火)	あきやさいのドライカレーライス	ぶたにく ぎゅうにゅう だいずミート		こめ じゃがいも こめこのカレーール	こめあぶら	にんじん ビーマン	れんこん ごぼう たまねぎ にんにく しょうが	カレーこ ケチャップ ちゅうのうソース あかついん しお	I7料 -	613 kcal
	にしかなないろやさい バターナッツかぼちゃの ミルクスープ	ぎゅうにゅう		こめこ	オリーブオイル	バターナッツかぼちゃ パセリ	たまねぎ	がらすूप しお こしょう	たんぱく質	21.0 g
	ジョア		ジョア						脂質	14.8 g
								食塩相当量	2.4 g	
《ちょいしお まいかちゃんきゅうしょく》です										
25 (水)	ごはん			こめ					I7料 -	631 kcal
	さつまいものみそしる	あぶらあげ みそ		さつまいも		はねぎ	たまねぎ	にほしこ	たんぱく質	24.1 g
	ししやもフライ		ししやも (ぎよらん)	こむぎこ パンこ	こめあぶら				脂質	21.7 g
	きのこあえ	かつおぶし		さんおんとう		にんじん ほうれんそう	えのきだけ しめじ しいたけ キャベツ	しょうゆ みりん	食塩相当量	2.0 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
26 (木)	★にしくのコシヒカリごはん			★にしくのコシヒカリ					I7料 -	554 kcal
	きくらげのコリコリつくだに	かつおぶし		さとう	ごま こめあぶら		きくらげ しょうが	みりん しょうゆ ラー油	たんぱく質	19.4 g
	にくじゃが	ぎゅうにゅう		じゃがいも さんおんとう		にんじん	たまねぎ しょうが グリーンピース	しらたき しょうゆ みりん しお さけ	脂質	15.6 g
	もやしサラダ				ごまあぶら こめあぶら		もやし きゅうり コーン	す しょうゆ てんびしお	食塩相当量	2.1 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
30 (月)	ごはん			こめ					I7料 -	570 kcal
	ニラそぼろふりかけ	ぶたにく かつおぶし だいずミート	やきのり	さとう	アーモンド	ニラ	しょうが	しょうゆ みりん さけ	たんぱく質	22.0 g
	こまつなのみそしる	あつあげ みそ		じゃがいも		こまつな にんじん	えのきだけ	にほしこ	脂質	20.4 g
	ほんとうにもやしだけのナムル			さんおんとう	ごまあぶら		もやし にんにく	す しょうゆ トウバンジャン	食塩相当量	2.1 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
一食あたりの平均	エネルギー	608 kcal	脂質	20.9 g	カルシウム	361 mg				
	たんぱく質	24.4 g	食塩相当量	2.2 g	鉄	3.1 mg				

