



給食献立表

実施日 日 曜日	献立名	材 料 名			栄 養 価	
		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
28 月	ドライカレー キャロットソースサラダ 冷凍みかん	牛乳 豚ひき肉 大豆	精白米 米粒麦 小麦粉 ひまわり油 上白糖	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリー ホールトマト エリンギ 人参 ビーマン キャベツ きゅうり 小松菜 ホールコーン 冷凍みかん	622	22.6
29 火	豆腐のうま煮 じゃがいもとわかめのみそ汁 アーモンドカルちゃん	牛乳 豚かた肉 豆腐 みそ 生わかめ 大豆 ちりめんじゃこ	精白米 米粒麦 ひまわり油 こんにゃく 上白糖 でんぷん じゃがいも 小麦粉 アーモンド	人参 玉ねぎ 万能ねぎ 大根	653	27.3
30 水	爨ご飯 肉じゃが煮 ひじきのいりどりサラダ	牛乳 豚かた肉 ひじき 青大豆 かに風味かまぼこ	精白米 米粒麦 上白糖 こんにゃく じゃがいも ひまわり油	人参 玉ねぎ さやいんげん 赤ビーマン ホールコーン きゅうり	643	23.5
31 木	明日葉サラダうどん 野菜とちくわのかき揚げ ミルクゼリー	牛乳 かまぼこ こんぶ ちくわ 卵 粉寒天	明日葉うどん 上白糖 ごま油 ねりごま 小麦粉 でんぷん ひまわり油	もやし 人参 きゅうり 小松菜 長ねぎ にがうり 玉ねぎ パイン缶	683	21.1
1 金	爨ご飯 チキンなんぼん きゅうりのかふう漬 ひや汁	牛乳 鶏もも肉 卵	精白米 米粒麦 ひまわり油 でんぷん 上白糖 ごま油 マヨネーズ 白すりごま	しょうが 玉ねぎ パセリ なす きゅうり 大根 みょうが 長ねぎ	703	26.0
2 土	キムチチャーハン 春巻き とうがんのスープ	牛乳 焼き豚 卵 豚ひき肉	精白米 米粒麦 白ごま ひまわり油 春雨 でんぷん 春巻きの皮 小麦粉	人参 白菜キムチ ビーマン 長ねぎ 干しいたけ たけのこ えのきたけ とうがん オクラ	639	20.3
5 火	セサミンパン 鶏肉のケباب ポテトのソテー ハブチュチョルパス	牛乳 鶏もも肉 ベーコン	セサミンパン ひまわり油 バター じゃがいも	にんにく レモン トマトピューレ 玉ねぎ パセリ 人参 ホールコーン	710	30.3
6 水	爨ご飯 いわしのさんが焼き ごまあえ さつまいものみそ汁	牛乳 いわしのすり身 鶏ひき肉 卵 みそ	精白米 米粒麦 でんぷん 白すりごま 上白糖 じゃがいも	長ねぎ 人参 しょうが しそ キャベツ もやし 大根 玉ねぎ	620	25.1
7 木	ジャンバラヤ マセドアンサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 ベーコン ウィナー えび あさり 青大豆 ヨーグルト	精白米 米粒麦 バター ひまわり油 じゃがいも オリーブ油 上白糖	にんにく セロリー 玉ねぎ マッシュルーム ホールトマト グリンピース 人参 きゅうり ホールコーン 桃缶 パイン缶 みかん缶	620	24.1
8 金	菊花寿司 ばりばりごぼうサラダ しんじょのすまし汁 菓物	牛乳 鶏もも肉 油揚げ たら 豆腐	精白米 上白糖 でんぷん ひまわり油 小麦粉	人参 干しいたけ 菊のり しょうが えのきたけ 長ねぎ 小松菜 ごぼう キャベツ 果物	646	22.6
11 月	ひじきご飯 ぎせい豆腐 貝だくさん汁	牛乳 ひじき 油揚げ 大豆 鶏ひき肉 豆腐 卵 みそ	精白米 米粒麦 上白糖 ひまわり油 こんにゃく じゃがいも	人参 さやいんげん 干しいたけ グリンピース 玉ねぎ 小松菜 長ねぎ	633	25.7
12 火	爨ご飯 魚のみそマヨ焼き ビーフンソテー 大根と小松菜のみそ汁	牛乳 ホキ 豚かた肉 みそ 油揚げ	精白米 米粒麦 ひまわり油 マヨネーズ ビーフン	玉ねぎ たけのこ 人参 木耳 キャベツ もやし えのきたけ 大根 小松菜	613	28.7
13 水	あんかけ焼きそば じゃがいももちのり塩風味 菓物	牛乳 豚かた肉 いか あさり 青のり	ひまわり油 むし中華めん 上白糖 でんぷん じゃがいも	人参 干しいたけ もやし キャベツ きくらげ なら 果物	657	24.5
14 木	梅じゃこご飯 高野豆腐と野菜のうま煮 うずら豆の甘煮	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏もも肉 昆布 高野豆腐 うずら豆	精白米 米粒麦 白ごま ひまわり油 こんにゃく じゃがいも 上白糖 三温糖	かりかり梅干し ゆかり ごぼう 人参 干しいたけ さやいんげん	623	23.8
15 金	ドッグパン アロヨリのチーズ焼き 野菜と卵のスープ	牛乳 ウィナー ベーコン チーズ 卵	コッペパン 上白糖 ひまわり油 じゃがいも でんぷん	キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	593	24.1
19 火	ごまご飯 さんまの塩焼き 煮びたし じゃがいもと小松菜のみそ汁	牛乳 さんま ひじき 大豆 花かつお みそ	精白米 米粒麦 黒ごま じゃがいも	人参 もやし 小松菜 大根 玉ねぎ 長ねぎ	639	23.5
20 水	親子丼 野菜のみょうがあえ みそ汁	牛乳 鶏もも肉 高野豆腐 油揚げ 卵 みそ	精白米 米粒麦 上白糖 でんぷん こんにゃく ひまわり油	玉ねぎ 人参 干しいたけ きゅうり もやし キャベツ みょうが 大根 長ねぎ	607	25.9
21 木	アジアソぼろご飯 野菜のスイートチリソース 杏仁フルーツ	牛乳 豚ひき肉 おから 粉寒天 豆乳	精白米 米粒麦 上白糖 ひまわり油 アーモンドエッセンス	にんにく しょうが 長ねぎ 人参 玉ねぎ しいたけ さやいんげん 赤パプリカ 黄パプリカ 小松菜 キャベツ もやし	622	19.4
22 金	爨ご飯 さばの竜田揚げ からしあえ けんちん汁	牛乳 さば 油揚げ	精白米 米粒麦 小麦粉 ひまわり油 でんぷん こんにゃく じゃがいも	しょうが 小松菜 もやし 人参 ごぼう 大根 長ねぎ	628	24.9
25 月	きのこうどん もやしのごまあえ 大学芋	牛乳 豚かた肉 油揚げ	うどん 上白糖 ひまわり油 白すりごま さつまいも 水あめ 黒ごま	干しいたけ 人参 玉ねぎ しめじ 姫たけのこ えのきたけ ほうれん草 もやし 小松菜	657	20.4
26 火	いりめし でこまわし ふし汁	牛乳 油揚げ 豆腐 焼き竹輪 みそ ちりめんじゃこ	精白米 米粒麦 上白糖 ひまわり油 こんにゃく じゃがいも でんぷん ふし	干しいたけ にんじん ごぼう ゆず 玉ねぎ しょうが	619	21.9
27 水	まるごとわかめご飯 魚の包み揚げ そくせき漬 みそ汁	牛乳 めかぶ わかめ くきわかめ めかじき チーズ みそ	精白米 米粒麦 小麦粉 ひまわり油 春巻きの皮 じゃがいも	しょうが 人参 しそ キャベツ きゅうり 玉ねぎ 長ねぎ	608	20.7
28 木	バターチキンカレー かいそうサラダ キャロットゼリー	牛乳 鶏むね肉 豆乳 ヨーグルト 生クリーム ひじき わかめ 粉寒天	精白米 米粒麦 上白糖 ひまわり油 バター ごま油 白ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ ホールトマト キャベツ 人参 小松菜 オレンジジュース	664	25.4
29 金	コロックサンド ミネストローネ 菓物	牛乳 豚ひき肉 おから ベーコン 青大豆	丸パン ひまわり油 小麦粉 じゃがいも パン粉 マカロニ	人参 ホールコーン キャベツ セロリー 玉ねぎ にんにく ホールトマト 果物	648	23.6

◎ 学校行事等の都合により、献立を変更することがあります。果物の種類は変更することがあります。

8・9月分 1日あたりの平均	640	24.0
3・4学年 1人1回あたりの学校給食摂取基準	640	24.0

