



実施日 日 曜日	飲み物 これは牛乳です	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
29 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 マスタード	精白米 米粒麦 ひまわり油 小麦粉 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 ピーマン キャベツ きゅうり 小松菜 とうもろこし 冷凍みかん	630	23.6
30 火		わかめご飯 干種焼き みだくさん汁	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ 鶏ひき肉 青大豆 ひじき 卵 みそ 油揚げ	精白米 米粒麦 白ごま ひまわり油 上白糖 じゃがいも	にんじん たけのこ グリンピース 大根 玉ねぎ 長ねぎ	607	26.2
31 水		野菜たっぷり冷やし中華 のり塩ポテト ミルクゼリー(パイン)	牛乳 かまぼこ うずら卵 青のり 粉寒天	冷凍ラーメン ごま油 上白糖 白ごま ひまわり油 じゃがいも	大豆もやし きゅうり 人参 小松菜 しょうが パイン缶詰	637	22.0
1 木		キムチチャーハン 春巻き 冬瓜のスープ	牛乳 豚かた肉 卵 豚ひき肉 ほうたて	精白米 米粒麦 ひまわり油 白ごま 春雨 でんぷん 春巻きの皮 小麦粉	人参 白菜キムチ ピーマン 長ねぎ 干しいたけ たけのこ えのきたけ とうがん オクラ	656	21.1
2 金		麦ご飯 鶏肉のさっぱり煮 野菜のピリ辛炒め 大根と小松菜のみそ汁	牛乳 鶏手羽元 豚かた肉 みそ 油揚げ	精白米 米粒麦 上白糖 ごま油 ひまわり油	にんにく しょうが 人参 もやし キャベツ エリンギ えのきたけ 大根 小松菜	612	26.5
3 土		マーボー豆腐丼 切干大根ごま酢あえ 中華スープ	牛乳 豚ひき肉 押し豆腐 みそ	精白米 米粒麦 ひまわり油 上白糖 でんぷん ごま油 白すりごま 春雨	にんにく しょうが たけのこ 人参 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 もやし 切干大根 玉ねぎ キャベツ	603	24.0
6 火		ガーリックトースト 夏野菜のグラタン 果物	牛乳 ウインナー ひよこ豆 チーズ	食パン ひまわり油 小麦粉 じゃがいも オリーブ油	にんにく パセリ 玉ねぎ ズッキーニ なす ホールトマト 果物	618	20.9
7 水		こぎつねご飯 擬製豆腐 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳 鶏もも肉 油揚げ 鶏ひき肉 ひじき 卵 みそ 押し豆腐	精白米 米粒麦 ひまわり油 こんにゃく 上白糖 じゃがいも	人参 干しいたけ さやいんげん グリンピース 玉ねぎ 長ねぎ	591	24.5
8 木		ジャンバラヤ フライドポテトサラダ 野菜と卵のスープ	牛乳 ベーコン ウインナー あさり いか マスタード 卵	精白米 米粒麦 バター ひまわり油 じゃがいも 上白糖 でんぷん	にんにく セロリー 玉ねぎ えのきたけ マッシュルーム ホールトマト 人参 グリンピース もやし キャベツ 小松菜	619	23.1
9 金		麦ご飯 さばの竜揚げ 青菜の菊浸し けんちん汁	牛乳 さば 油揚げ	精白米 米粒麦 ひまわり油 でんぷん 小麦粉 こんにゃく じゃがいも	しょうが 小松菜 もやし 人参 菊のり ごぼう 大根 長ねぎ	622	24.5
12 月		麦ご飯 肉じゃが煮 ひじきの彩サラダ	牛乳 豚かた肉 ひじき 青大豆 かにかまぼこ	精白米 米粒麦 ひまわり油 こんにゃく 上白糖 じゃがいも	人参 玉ねぎ さやいんげん とうもろこし きゅうり	641	22.5
13 火		ミーゴレン風焼きそば ソトバンドン ビサンゴレン	牛乳 鶏もも肉 えび あさり 大豆 卵	蒸し中華めん ひまわり油 上白糖 小麦粉 粉砂糖	トマト 赤玉ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 たけのこ キャベツ もやし 大根 小松菜 パナナ	597	25.5
14 水		梅じゃこご飯 高野豆腐と野菜の旨煮 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	620	23.6
15 木		十五夜炊き込みご飯 焼きししゃも キャベツと油揚げのみそ汁 お月見団子	牛乳 鶏もも肉 大豆 油揚げ ししゃも みそ	精白米 もち米 里芋 上白糖 ひまわり油 白玉粉 でんぷん	人参 干しいたけ しめじ 小松菜 キャベツ 玉ねぎ かぼちゃ	595	24.0
16 金		ポテトベーコントースト いかのマリネ レンズ豆のスープ	牛乳 いか 豆乳 生クリーム ベーコン チーズ レンズ豆	胚芽食パン 小麦粉 でんぷん 上白糖 ひまわり油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく セロリー ホールトマト	637	28.2
20 火		麦ご飯 豆あじの南蛮漬け じゃがいものきんぴら 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 豆あじ さつま揚げ みそ 豆腐 わかめ	精白米 米粒麦 でんぷん 小麦粉 上白糖 ひまわり油 じゃがいも こんにゃく 白ごま	長ねぎ ごぼう 人参 さやいんげん しめじ 小松菜	616	23.8
21 水		バターチキンカレー 海そうサラダ 果物	牛乳 鶏むね肉 豆乳 ヨーグルト 生クリーム ひじき わかめ マスタード	精白米 米粒麦 上白糖 バター ひまわり油 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 果物	650	24.7
23 金		中華丼 バンサンスー ならたまスープ	牛乳 豚かた肉 いか あさり なるとう うずら卵 ベーコン 卵	精白米 米粒麦 ごま油 春雨 上白糖 でんぷん	玉ねぎ しょうが 人参 たけのこ きくらげ 白菜 青梗菜 きゅうり もやし なら	601	23.7
26 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 たけのこ しめじ えのきたけ ほうれん草 もやし 小松菜	654	20.0
27 火		チキンライス マセドアンサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 鶏もも肉 青大豆 ヨーグルト	精白米 米粒麦 ひまわり油 じゃがいも オリーブ油 上白糖	人参 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり グリンピース とうもろこし 桃缶 パイン缶 みかん缶	634	22.2
28 水		麦ご飯 さんまの塩焼き ゆで野菜のゆかりがけ さつまいものみそ汁	牛乳 さんま みそ 油揚げ	精白米 米粒麦 さつまいも	大根 人参 キャベツ きゅうり ゆかり 玉ねぎ	632	24.0
29 木		コロッケサンド ミネストローネ 果物	牛乳 豚ひき肉 おから ベーコン 青大豆	丸パン ひまわり油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 マカロニ	人参 とうもろこし キャベツ セロリー 玉ねぎ にんにく ホールトマト 果物	641	23.5
30 金		ひじきご飯 ホキのみそマヨ焼き 芋団子汁 キャロットゼリー	牛乳 ひじき 油揚げ 青大豆 ホキ みそ 鶏もも肉 粉寒天	精白米 米粒麦 ひまわり油 こんにゃく 上白糖 じゃがいも マヨネーズ	人参 まいたけ さやいんげん 玉ねぎ ごぼう しめじ 長ねぎ オレンジジュース	587	24.3

◎ 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	622	23.8
3・4学年 1人1回あたりの学校給食摂取基準	640	24.0

