



実施日	飲食物	主食	主菜・副菜・その他	材 料 名			栄養価		
				からだのたべもの	ちからのたべもの	ちょうしのたべもの	エネルギー	たんぱく質	
8月26日 金	牛乳	チキンライス	ポテトのチーズ焼き 野菜スープ	牛乳,鶏肉,ベーコン, チーズ,レンズまめ, 豆腐	米,麦,油, バター,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム, グリーンピース,セロリー,にんにく, キャベツ,こまつな	kcal 650	g 21.1	
29日 月	発酵乳	ガーリックトースト	豆のトマトシチュー 夏野菜のバジルサラダ	ジョア,豚肉,赤いんげん	ソフトフランスパン,オリーブ油, じゃがいも,油,小麦粉, さとう	にんにく,パセリ,たまねぎ,にんじん, トマトピューレ,さやいんげん,キャベツ,バジル きゅうり,赤パプリカ,ホールコーン,こまつな	718	24.2	
30日 火	牛乳	ごはん	肉豆腐 じゃこの和え物 冷凍みかん	牛乳,豚肉,豆腐, わかめ,ちりめんじゃこ	米,麦,油,こんにやく,さとう, ごま,ごま油	にんじん,たまねぎ,さやいんげん,こまつな, キャベツ,みかん	634	27.1	
31日 水	牛乳	野菜たっぷり 冷やし中華	野菜チップス おひさまゼリー	牛乳,うずら卵,寒天	中華めん,ごま油,さとう, ごま,油,じゃがいも	大豆もやし,にんじん,ほうれんそう,しょうが, ごぼう,にがり(ゴーヤー),かぼちゃ, オレンジジュース	669	21.8	
9月1日 木	牛乳	鮭ずし	冬瓜の煮物 糸寒天のみそ汁	牛乳,さけ,のり, 鶏肉,米みそ,糸寒天	米,麦,さとう,油,ごま, でんぶん	しそ葉,とうがら,にんじん,えだまめ, たまねぎ,なす,こまつな	598	23.9	
2日 金	牛乳	わかめごはん	擬製豆腐 ごまドレサラダ みそ汁	牛乳,ちりめんじゃこ, わかめ,鶏肉,ひじき, 豆腐,卵,みそ	米,麦,油,ごま,さとう, 練りごま,油,じゃがいも	にんじん,干しいたけ,万能ねぎ,もやし, キャベツ,きゅうり,たまねぎ, えのきたけ,こまつな	646	28.2	
5日 月	牛乳	ごはん	豚肉の生姜炒め 青のりポテト 呉汁	牛乳,豚肉,あおのり, けずり節,みそ,大豆, 油揚げ,豆腐	米,麦,炒め油(ひまわり油), でんぶん,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,もやし,しめじ, しょうが,にんにく,だいこん,長ねぎ,こまつな	641	25.1	
6日 火	牛乳	スパゲティなす ミートソース	特製ドレッシングサラダ 梨	牛乳,豚肉,豚レバー, レンズまめ	スパゲッティ,油(ひまわり油), 炒め油(ひまわり油),じゃがいも, さとう	にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ, なす,マッシュルーム,ホールトマト, トマトピューレ,キャベツ,もやし,りんご,なし	605	25.4	
7日 水	牛乳	切干大根の 中華混ぜごはん	魚団子スープ 豆腐白玉ポンチ	牛乳,豚肉,たら,豆腐	米,麦,炒め油(ひまわり油),さ とう,ごま油,でんぶん,白玉 粉	にんにく,しょうが,干しいたけ,たけのこ, にんじん,切干大根,万能ねぎ,はくさい,しめじ, 長ねぎ,こまつな,パイン缶,みかん缶,りんご缶	623	20.1	
8日 木	牛乳	ごはん	カレーそぼろ煮 じゃこと野菜のおひたし	牛乳,鶏肉,生揚げ, ちりめんじゃこ	米,麦,揚げ油(ひまわり油), じゃがいも,さとう,でんぶん	しょうが,にんじん,たまねぎ,だいこん, グリーンピース,もやし,キャベツ	706	27.4	
9日 金	牛乳	ごはん ★試食会★	照り焼きハンバーグ 茎わかめのきんぴら 骨太みそ汁	牛乳,豚肉,豚レバー,豆乳, 豆腐,くわわかめ,米みそ, さつま揚げ(卵不使用), ちりめんじゃこ,ベーコン	米,麦,やまいも,生パン粉, でんぶん,さとう,炒め油(ひま わり油),つきこんにやく,じゃ がいも	たまねぎ,にんじん,ごぼう, さやいんげん,こまつな	653	27.2	
12日 月	牛乳	ごはん ひじきのふりかけ	鶏肉の香味焼き 切干大根の煮物 のっぺい汁	牛乳,ひじき,かつお, 鶏肉,みそ,油揚げ, 豚肉,豆腐	米,麦,さとう,白ごま,炒め油 (ひまわり油),こんにやく,でん ぶん	にんにく,しょうが,切干大根,にんじん, しいたけ,だいこん,こまつな,長ねぎ	645	25.7	
13日 火	牛乳	ぶどうパン	洋風卵焼き トマトスープ	牛乳,ベーコン,卵, チーズ,金時豆	ぶどうパン,油,じゃがいも, マカロニ	たまねぎ,かぼちゃ,ピーマン,にんじん, セロリー,キャベツ,ホールトマト,こまつな	631	24.7	
14日 水	牛乳	バターチキンカレー ★世界の料理(インド)★	キャロットソースサラダ りんご	牛乳,鶏肉,ヨーグルト, 豆乳,生クリーム,チーズ	米,麦,油,さとう,バター	にんにく,しょうが,たまねぎ,ホールトマト, キャベツ,きゅうり,もやし,ホールコーン, にんじん,りんご	679	25.2	
15日 木	牛乳	十五夜炊き込みごはん ○お月見献立(十五夜)○	いかの照り焼き みそ汁 お月見団子	牛乳,鶏肉,大豆, 油揚げ,いか,みそ, 豆腐	米,もち米,さといも, さとう,白玉粉,でんぶん	にんじん,干しいたけ,しめじ,しょうが, たまねぎ,えのきたけ,だいこん,こまつな	607	26.0	
16日 金	牛乳	ひじきごはん ★食育の日★	とびうおつくねの野菜あんかけ 豚汁	牛乳,ひじき油揚げ, 大豆,とびうお, みそ,豚肉	米,麦,油,こんにやく, さとう,でんぶん,ごま, じゃがいも	にんじん,さやいんげん,長ねぎ,しょうが, えのきたけ,こまつな,ごぼう,だいこん, たまねぎ	601	28.5	
20日 火	牛乳	かきたまうどん ★お彼岸献立★	野菜のごまよごし おはぎ	牛乳,豚肉,卵,あずき	うどん,さとう,でんぶん,すり ごま,もち米,米,三温糖	しめじ,にんじん,たまねぎ,長ねぎ, キャベツ,こまつな	590	21.7	
21日 水	牛乳	豆腐のドライカレー	レタススープ コロコロサラダ	牛乳,豚肉,豚レバー, 豆腐,ベーコン,大豆	米,麦,油,小麦粉, でんぶん,じゃがいも, さとう	にんにく,しょうが,セロリー,にんじん,たまねぎ, ホールコーン,しめじ,レタス,きゅうり, もやし,りんご	677	25.3	
23日 金	牛乳	舞茸ごはん ★郷土料理(島根県)★	さばの煮食い のりふで	牛乳,油揚げ,さば, 厚けずり,豆腐,いわのり	米,麦,油,さとう,こんにやく, さといも	まいたけ,にんじん,はくさい,ごぼう,長ねぎ, だいこん,こまつな	609	27.1	
26日 月	牛乳	丸パン	秋鮭のクリームシチュ ー きのこソテー 菊花みかん	牛乳,ベーコン,さけ, 生クリーム	マーガリンパン,油,バター, 小麦粉,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,こまつな,キャベツ, しめじ,もやし,ホールコーン,みかん	633	23.7	
27日 火	牛乳	豚肉のうま煮丼	けんちん汁 野菜のごまずあえ	牛乳,豚肉,豆腐,鶏肉, 油揚げ	米,麦,油,こんにやく, さとう,でんぶん,さといも, ごま油,すりごま	しょうが,ごぼう,にんじん,たまねぎ,はくさい,さや いんげん,だいこん,長ねぎ,えのきたけ,もやし, キャベツ,こまつな	635	23.7	
28日 水	牛乳	上海焼きそば	中華風コーンスー プ さつまスティック	牛乳,豚肉, ベーコン,卵	油,中華めん,ごま油, でんぶん,さつまいも, 砂糖	しょうが,たまねぎ,にんじん,たけのこ,しいたけ, もやし,チンゲンサイ,にはくさい, ホールコーン,クリームコーン,万能ねぎ	615	20.4	
29日 木	牛乳	ごはん	さんまの塩焼きみぞれ がけ 野菜のゆかりがけ さつまいものみそ汁	牛乳,さんま,みそ	米,麦,すりごま,さつまいも	だいこん,キャベツ,きゅうり,にんじん,もやし, ゆかり,たまねぎ,長ねぎ	642	23.5	
30日 金	牛乳	とり五目ごはん	高野豆腐のたまごと じ みそ汁 水ようかん	牛乳,鶏肉,けずり節, 高野豆腐,卵,豆腐, みそ,寒天,あずき	米,麦,油,さとう	しょうが,にんじん,ごぼう,しいたけ, グリーンピース,しいたけ,たまねぎ, だいこん,なめこ	642	26.5	
◎ 学校行事等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。							8・9月分 一日あたりの平均	640	24.7
✧🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷							3・4年生 一人あたりの食事摂取基準	640	24.0

