



実施日	献立名	材 料 名						栄養価			
		おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g		
8月25日 木	【防災食体験】引き取り訓練 牛乳 救給カレー アルファ化赤飯・ごま塩 さつま汁 冷凍みかん	とり肉 粉かつお	牛乳	にんじん	だいこん たまねぎ 長ねぎ 冷凍みかん こんにやく	アルファ化赤飯 さつま汁 救給カレー	油 ごま	916	21.2		
26日 金	牛乳 シナモン揚げパン ワンタンスープ メロン	とり肉 豚肉	牛乳	にんじん こまつな	干しいたけ しょうが もやし 長ねぎ メロン	ミルクパン グラニュー糖 さとう ワンタンの皮	油 ごま油	784	26.9		
29日 月	牛乳 和風クッパ 豚肉とキムチ炒め ゆでとうもろこし	とり肉 豆腐 卵 豚肉	牛乳	にんじん こまつな にら	干しいたけ たけのこ しょうが たまねぎ とうもろこし 長ねぎ もやし 白菜キムチ	米 麦 でんぷん	ごま 油 ごま油	854	34.3		
30日 火	牛乳 親子丼 みそ汁 みょうが入り即席漬け	とり肉 卵 油揚げ 豆腐 みそ 粉かつお	牛乳 刻みのり	にんじん こまつな	しょうが ごぼう たまねぎ グリーンピース きゅうり キヤベツ みょうが えのきたけ 長ねぎ	米 麦 さとう じゃがいも	油	878	37.0		
31日 水	牛乳 冷やしごまだれそば スパイスポテト ぶどうゼリー	とり肉	牛乳 粉寒天	にんじん ミニトマト	もやし きゅうり しょうが 長ねぎ ぶどうジュース	チャンポンめん さとう 水あめ じゃがいも	油 ごま ごま油 練りごま	785	25.6		
9月1日 木	牛乳 ガーリックフランス チキンスープ フルーツヨーグルト	とり肉	牛乳 プレーンヨーグルト	にんじん こまつな パセリ	にんにく セロリー キヤベツ たまねぎ しめじ パイン缶 黄桃缶 みかん缶	ソフトフランスパン じゃがいも	油 バター	763	25.8		
2日 金	牛乳 秋なすの麻婆丼 ねぎスープ 切り干し大根のナムル	豚肉 豆腐 みそ 粉かつお	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン チンゲンサイ 赤ピーマン こまつな	にんにく しょうが 長ねぎ なす たまねぎ しめじ キヤベツ もやし 切り干し大根	米 麦 さとう でんぷん	油 ごま油 ごま	847	30.9		
5日 月	牛乳 チキンカレーライス 【試食会】 じゃこサラダ	とり肉	牛乳 ちりめんじゃこ ビザ用チーズ	にんじん ダイスカットマト トマトビュレ こまつな	にんにく しょうが セロリー たまねぎ レーズン もやし キヤベツ	米 麦 さとう 小麦粉 じゃがいも	油 ごま油 ごま	863	28.0		
6日 火	牛乳 ピザトースト 米粉シチュー にんじんサラダ	ボンレスハム とり肉 ツナ ひよこめ	牛乳 生クリーム ビザ用チーズ 調理用牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ トマトビュレ ピーマン	たまねぎ マッシュルーム缶 ホールコーン缶 クリームコーン缶 レモン らつきょう漬け	食パン じゃがいも 米粉	油 ごま バター	889	34.1		
7日 水	牛乳 チンジャオロースそば 中華風コーンスープ なし	豚肉 とり肉	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン チンゲンサイ	にんにく しょうが たけのこ 生しいたけ ホールコーン缶 クリームコーン缶 たまねぎ なし	蒸し中華めん でんぷん さとう	油 ごま油	861	29.6		
8日 木	牛乳 麦ごはん ひじきふりかけ 冷凍パン 生揚げと野菜の煮物 かき卵みそ汁	豚肉 卵 生揚げ みそ 粉かつお	牛乳 ひじき	にんじん こまつな さやいんげん	こんにやく たけのこ 干しいたけ キヤベツ たまねぎ 冷凍パイン	米 麦 さとう じゃがいも でんぷん	油 ごま	814	32.2		
9日 金	牛乳 菊の花ごはん【重陽の節句】 いかと里芋の煮物 豚汁 菊花みかん	焼きちくわ いか 豚肉 みそ 粉かつお	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん	菊の花 干しいたけ だいこん 長ねぎ こんにやく たまねぎ みかん	米 麦 さとう さいとも	ごま 油	792	34.6		
12日 月	牛乳 ミルクパン グリーンサラダ 豆腐入り煮込みハンバーグ ABCスープ	豆腐 卵 豚肉 ベーコン	牛乳 調理用牛乳	トマトビュレ にんじん パセリ	たまねぎ えのきたけ セロリー マッシュルーム缶 きゅうり キヤベツ ホールコーン缶 にんにく	ミルクパン さとう 生パン粉 ABCマカロニ	油	803	35.8		
13日 火	牛乳 わかめとじゃこの麦ごはん 魚の東煮 きこの柚香和え みそけんちん汁	とり肉 めかじき 油揚げ 豆腐 みそ 粉かつお 焼きちくわ	牛乳 ちりめんじゃこ 炊込みわかめ	にんじん こまつな	しょうが ゆず もやし まいたけ えのきたけ ごぼう だいこん 長ねぎ こんにやく	米 麦 さとう さいとも 三温糖 でんぷん	油 ごま	851	38.6		
14日 水	牛乳 きこの和風スパゲッティ さいころサラダ	とり肉 ベーコン	牛乳 刻みのり	にんじん こまつな	マッシュルーム缶 たまねぎ しめじ エリンギ えのきたけ きゅうり ホールコーン缶	スパゲッティ じゃがいも さとう でんぷん	油 クリーム 油 バター ごま油	818	31.0		
15日 木	牛乳 さつまいもごはん【十五夜】 さんまのしょうが煮 お月見団子汁 みかん	さんま とり肉 豆腐	牛乳 スキムミルク	にんじん かぼちゃ こまつな	しょうが うめぼし えのきたけ みかん	米 麦 さつまいも さとう 白玉粉	ごま	866	33.8		
16日 金	牛乳 きのごおこわ さけのもみじ焼き 野菜の梅おかか和え かき卵みそ汁	とり肉 油揚げ さけ 卵 みそ 粉かつお 糸けり	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	干しいたけ しめじ まいたけ エリンギ たまねぎ はくさい もやし えのきたけ みょうが ねり梅	米 もち米 さとう	油 マヨネーズ	813	42.5		
20日 火	牛乳 油麩丼(宮城) せんべい汁(青森) ずんだもち(南東北)	とり肉 卵 笹かまぼこ 粉かつお	牛乳 スキムミルク	にんじん こまつな さやいんげん	干しいたけ たまねぎ ごぼう こんにやく だいこん しめじ 長ねぎ えだまめ	米 麦 油麩 さとう 白玉粉 南郷せんべい 三温糖 米粉	油	864	32.3		
21日 水	【中間考査1/2】 牛乳 関西風かけわかめうどん お好み焼き(大阪) みかん	豚肉 粉かつお かまぼこ とり肉 油揚げ 卵	牛乳 青のり わかめ	にんじん こまつな 葉ねぎ	干しいたけ みかん はくさい キヤベツ	生うどん さとう 小麦粉 三温糖	油	804	34.9		
23日 金	【中間考査2/2】 牛乳 大豆入りタコライス(沖縄) もずくスープ(沖縄) サダアダーギー(沖縄)	豚肉 卵 豆腐 大豆	牛乳 もずく ビザ用チーズ サラダチーズ 調理用牛乳	にんじん ピーマン こまつな ダイスカットマト	キヤベツ しょうが にんにく セロリー たまねぎ 生しいたけ	米 麦 小麦粉 でんぷん 三温糖	油 バター	895	34.1		
26日 月	牛乳 回鍋肉丼 白玉サイダーフルーツポンチ	豚肉 みそ	牛乳 スキムミルク	にんじん ピーマン 赤ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ キヤベツ 干しいたけ 長ねぎ パイン缶 黄桃缶 みかん缶	米 麦 さとう でんぷん 白玉粉 サイダー	油	812	26.1		
27日 火	牛乳 麦ごはん 魚のみそ焼き 五目豆 吉野汁	ぶり 大豆 とり肉 豆腐 油揚げ みそ 粉かつお	牛乳 んぶ	にんじん こまつな	にんにく 長ねぎ こんにやく れんこん ごぼう だいこん	米 麦 でんぷん さとう	油 ごま ごま油	883	39.9		
28日 水	牛乳 ココアパン ポトフ 豆腐入りオムレツ	ベーコン 卵 豆腐 とり肉	牛乳 粉チーズ 調理用牛乳 生クリーム スキムミルク	にんじん トマトビュレ かぶ葉	たまねぎ グリンピース キヤベツ しめじ かぶ セロリー	ココアパン じゃがいも さとう	油 マヨネーズ	847	39.0		
29日 木	牛乳 かた焼きそば 野菜の中華和え 杏仁ゼリー	豚肉 うずら卵	牛乳 粉寒天 調理用牛乳 練乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ 干しいたけ たまねぎ もやし キヤベツ はくさい きゅうり だいこん 黄桃缶 みかん缶	生中華めん さとう でんぷん	油 ごま ごま油	772	28.6		
30日 金	牛乳 麦ごはん 小魚のカレー揚げ 春雨と卵の炒め物 かぼちゃのすいとん	卵 とり肉 油揚げ みそ 粉かつお	牛乳 調理用牛乳 スキムミルク にぎす	にんじん こまつな チンゲンサイ かぼちゃ	にんにく もやし だいこん 長ねぎ	米 麦 春雨 さとう 小麦粉 でんぷん	油 ごま油	831	34.1		
◎ 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 1日あたりの平均		836	32.4
※ 斜体の料理は、1年生のリクエスト給食です。選んだメニューは、ありましたか？								生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準		820	30.0

↑
一年生の
み
↓

三年給食委員会
きのこ
仲良く
食へよう
一年給食委員会
郷土料理週間