



献立表



実施日		献立名	6つの基礎食品群とその働き						エネルギー たんぱく質
日	曜日		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		
			[1群] 魚介・肉・豆・豆製品	[2群] 牛乳・乳製品・小魚・海藻	[3群] 緑黄色野菜	[4群] その他の野菜・果物	[5群] 穀類・いも類・砂糖	[6群] 油脂類	
8/26	水	牛乳 ドライカレー グリーンサラダ 野菜スープ	豚ひき肉 大豆 鶏もも肉	牛乳	にんじん ホールトマト さやいんげん こまつな	たまねぎ しょうが にんにく セロリー きゅうり キャベツ もやし	精白米 麦 さとう	ひまわり油	790 kcal 27.9 g
27	木	牛乳 揚げパン(うぐいすきなこ・シナモン) ポトフ パンナコッタ(いちごソース)	うぐいすきな粉 ベーコン 豚かた肉 フランクフルト ひよこ豆	牛乳 粉寒天 生クリーム	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ キャベツ いちごジャム	コッペンパン さとう じゃがいも	ひまわり油	852 kcal 28.4 g
28	金	牛乳 わかめごはん 鶏肉の照り焼き ゆかりあえ みそ汁	鶏もも肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん ゆかり こまつな	しょうが キャベツ きゅうり 長ねぎ	精白米 麦 じゃがいも	ひまわり油 白ごま	782 kcal 32.5 g
31	月	牛乳 ^{ハイネケ} 回鍋肉丼 青菜のスープ	豚ばら肉 赤みそ 鶏もも肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	にんにく 干しいたけ キャベツ たまねぎ しょうが	精白米 麦 さとう でんぷん	ひまわり油	865 kcal 25.5 g
9/1	火	牛乳 ごはん 焼き魚 お浸し 豚汁	さば 豚ばら肉 油揚げ 豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	えのきたけ キャベツ ごぼう だいこん 長ねぎ	精白米 こんにゃく	ひまわり油	816 kcal 34.6 g
2	水	牛乳 スパゲッティミートソース じゃこサラダ グレープフルーツゼリー	ベーコン 豚ひき肉	牛乳 粉寒天 粉チーズ ちりめんじゃこ	にんじん ホールトマト パセリ こまつな	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ もやし グレープフルーツジュース	スパゲッティ さとう	ひまわり油 ごま油 白ごま	796 kcal 32.2 g
3	木	牛乳 麦ごはん 肉じゃが みそ汁 ぶりかけ菜	豚かた肉 赤みそ 白みそ 粉かつお	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん ほうれんそう こまつな	たまねぎ キャベツ えのきたけ 長ねぎ	精白米 麦 じゃがいも さとう	ひまわり油 ごま油 白ごま	823 kcal 28.6 g
4	金	牛乳 中華そばごはん わかめサラダ はるさめスープ	豚ひき肉 鶏もも肉	牛乳 わかめ	にんじん 赤ピーマン にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが 長ねぎ ザーサイ たけのこ グリーンピース もやし たまねぎ	精白米 さとう はるさめ	ひまわり油 ごま油 白練りごま 白ごま	816 kcal 28.6 g
7	月	牛乳 親子丼 野菜の胡麻酢あえ みそ汁	鶏もも肉 卵 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 刻みのり わかめ	にんじん こまつな	しょうが ごぼう たまねぎ 長ねぎ きゅうり キャベツ えのきたけ もやし	精白米 麦 さとう	ひまわり油 白ごま ごま油	877 kcal 33.9 g
8	火	牛乳 ぶどうパン 豆腐のナゲット キャロットソースサラダ マカロニスープ	鶏ひき肉 卵 豆腐 おから 豚かた肉	牛乳	にんじん こまつな	長ねぎ しょうが キャベツ きゅうり もやし とうもろこし たまねぎ	ぶどうパン さとう 小麦粉 でんぷん シエルマカロニ	ひまわり油	781 kcal 30.3 g
9	水	牛乳 ごはん 鮭のねぎみそ焼き 五目きんぴら すまし汁	さけ 豆腐 白みそ さつま揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが 長ねぎ ごぼう れんこん えのきたけ	精白米 さとう こんにゃく	ひまわり油 白ごま	747 kcal 33.6 g
10	木	牛乳 ジャーチャーめん はるさめサラダ ワカメスープ	豚ひき肉 赤みそ 八丁みそ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん にら 万能ねぎ	にんにく しょうが たけのこ 長ねぎ たまねぎ もやし きゅうり	中華めん さとう でんぷん はるさめ	ひまわり油 ごま油 白練りごま 白ごま	790 kcal 30.3 g
11	金	牛乳 バターライスのエビクリームソースがけ 野菜とコーンのスープ オレンジゼリー	鶏もも肉 えび ひよこ豆	牛乳 粉チーズ 粉寒天	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ マッシュルーム しょうが とうもろこし オレンジジュース	精白米 でんぷん 小麦粉 さとう	バター ひまわり油	863 kcal 28.7 g
14	月	牛乳 ごはん から揚げ ごまみそあえ 五目汁	鶏もも肉 白みそ 豚かた肉 卵	牛乳	にんじん こまつな	しょうが だいこん もやし キャベツ えのきたけ 長ねぎ	精白米 でんぷん さとう	ひまわり油 白ごま	871 kcal 29.7 g
15	火	牛乳 チャーハン ワンタンスープ 杏仁ゼリー	豚ロース えび 卵 鶏ひき肉 白みそ	牛乳 粉寒天 練乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが 長ねぎ グリンピース もやし みかん缶	精白米 麦 でんぷん さとう ワンタンの皮	ひまわり油	761 kcal 28.7 g
16	水	牛乳 チーズの焼きサンド チリコンカン キャベツスープ	ベーコン 豚かた肉 白いんげん豆 大豆 鶏もも肉	牛乳 スライスチーズ	にんじん ホールトマト 赤ピーマン こまつな	たまねぎ しょうが キャベツ マッシュルーム	食パン さとう じゃがいも	マーガリン ひまわり油	771 kcal 31.4 g
17	木	牛乳 麦ごはん 生揚げと野菜の煮物 みそ汁 野沢菜とじゃこの炒り煮	豚かた肉 焼き竹輪 生揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな のぎわな漬	たけのこ だいこん たまねぎ 干しいたけ グリンピース	精白米 麦 こんにゃく さとう でんぷん じゃがいも	ひまわり油 ごま油 白ごま	775 kcal 28.7 g
18	金	牛乳 豚キムチ丼 中華スープ 梨	豚かた肉 豚ばら肉 鶏もも肉	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	しょうが たまねぎ 白菜キムチ もやし 干しいたけ 梨	精白米 麦 さとう	ひまわり油 ごま油	834 kcal 26.4 g
24	木	牛乳 シーフードピラフ ポテトのチーズ焼き 卵スープ	ベーコン えび いか 卵	牛乳 ピザ用チーズ	にんじん パセリ こまつな	マッシュルーム グリンピース たまねぎ とうもろこし しょうが	精白米 麦 じゃがいも でんぷん	バター ひまわり油	755 kcal 28.0 g
25	金	牛乳 五目うどん ごまあえ お月見だんご	豚かた肉 油揚げ かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな ほうれんそう	干しいたけ たまねぎ 長ねぎ キャベツ もやし	うどん さとう 白玉粉 小麦粉 でんぷん	白練りごま	763 kcal 26.7 g
28	月	牛乳 秋なすのマーボー丼 にらたまスープ 柿	豚ひき肉 赤みそ 卵	牛乳	にら にんじん	にんにく しょうが 長ねぎ なす グリーンピース 干しいたけ 柿	精白米 麦 さとう でんぷん	ひまわり油 ごま油	830 kcal 26.0 g
29	火	牛乳 きのごはん 揚げ魚の野菜あんかけ みそ汁	鶏もも肉 油揚げ シルバー 豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	干しいたけ しめじ しょうが たけのこ もやし グリンピース 長ねぎ	精白米 麦 さとう 小麦粉 でんぷん	ひまわり油	807 kcal 31.6 g
30	水	牛乳 焼きカレーパン マカロニサラダ 白菜のスープ	豚ひき肉 ベーコン 鶏もも肉	牛乳 ピザ用チーズ	ホールトマト にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり キャベツ しょうが はくさい	ショートنگパン さとう 小麦粉 ツイストマカロニ	ひまわり油	744 kcal 28.7 g

◎ 学校行事等の都合により、献立並びに回数を変更することがあります。



8・9月分 1日あたりの平均	エネルギー	たんぱく質
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	805 kcal	29.6 g
	820 kcal	25.0~40.0g