

実施日	日 曜	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	
8/26	火	カレーライス 牛乳 わかめサラダ フルーツサイダーゼリー	牛乳 豚肉 レンズ豆 わかめ 寒天	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも さとう ごま油	にんにく たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ こまつな 黄桃缶 バイン缶	696kcal 22.0g
27	水	麦ご飯 牛乳 ごま油 香るのりふりかけ 家常どうふ 春雨サラダ	牛乳 のり 豚肉 生揚げ みそ	米 麦 ごま油 さとう ごま 油 片栗粉 はるさめ	にんにく にんじん たけのこ 干しいたけ しょうが キャベツ ピーマン きゅうり もやし	634kcal 26.5g
28	木	胚芽パン 牛乳 タンドリーフィッシュ じゃがいもと野菜のサラダ 卵ととうもろこしのスープ	牛乳 いなだ ヨーグルト ベーコン 卵	胚芽パン 三温糖 油 じゃがいも さとう 片栗粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン クリームコーン	589kcal 28.2g
29	金	【野菜の日(8月31日)メニュー】 ツナと夏野菜のトマトスパゲティ 牛乳 バジルドレッシングサラダ ぶどう	牛乳 ベーコン ツナ	油 スパゲッティ じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん しめじ ホールトマト なす ズッキーニ こまつな キャベツ りんご バジル ぶどう	625kcal 25.1g
9/1	月	ご飯 牛乳 【防災の日メニュー】 ほっつけの干物 ひじきの五目煮 すいとん	牛乳 ほっつけ開き さつま揚げ ひじき 大豆 鶏肉 油揚げ	米 油 こんにやく さとう 小麦粉	ごぼう にんじん れんこん さやいんげん たまねぎ だいこん 干しいたけ ほうさい こまつな	602kcal 27.9g
2	火	中華丼 牛乳 サクサク磯大豆 りんご	牛乳 豚肉 なたと 大豆 高野豆腐 あおのり ちりめんじゃこ	米 麦 油 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほうさい チンゲンサイ りんご	587kcal 25.1g
3	水	上海焼きそば 牛乳 わかめスープ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 いか 鶏肉 わかめ かまぼこ ヨーグルト	油 中華めん ごま油 さとう	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ 干しいたけ にんにく 万能ねぎ 黄桃缶 バイン缶 りんご缶	593kcal 27.8g
4	木	パンパン 牛乳 三種のいもグラタン 野菜たっぷりスープ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ 鶏肉	パンパン 油 じゃがいも さといも さつまいも	にんにく たまねぎ マッシュルーム ホールトマト パセリ えのきたけ にんじん キャベツ こまつな	588kcal 26.5g
5	金	【熊本県郷土料理】 高菜飯 牛乳 タイビーエン がねあげ	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 かまぼこ	米 麦 ごま油 さとう ごま はるさめ 油 さつまいも 小麦粉 米粉	たかな漬 しょうが にんじん きくらげ にんにく キャベツ ごぼう たまねぎ	634kcal 20.3g
8	月	ジャンバラヤ 牛乳 パンブキンサラダ クラムチャウダー	牛乳 鶏肉 ウィンナー ベーコン いんげん豆 あさり 生クリーム	米 麦 油 はちみつ じゃがいも パター 小麦粉	トマトジュース にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム にんじん ホールトマト 赤パプリカ 黄パプリカ キャベツ きゅうり かぼちゃ パセリ	654kcal 25.4g
9	火	【重陽の節句メニュー】 菊花ずし 牛乳 竹輪の二色あげ 冬瓜のすまし汁	牛乳 鶏肉 焼き竹輪 あおのり	米 さとう 油 小麦粉	れんこん にんじん かんぴょう 干しいたけ 菊のり さやいんげん たまねぎ えのきたけ とうがん 長ねぎ チンゲンサイ	592kcal 24.5g
10	水	ジャージャーめん 牛乳 じゃがいもの中華風ごま和え フルーツあんにとどうふ	牛乳 豚肉 大豆 みそ ポンレスハム 寒天 豆乳	油 中華めん ごま油 さとう 片栗粉 じゃがいも 三温糖 ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ 長ねぎ もやし きゅうり りんご缶 黄桃缶 バイン缶	633kcal 25.8g
11	木	ピザトースト 牛乳 ポトフ りんご酢のサラダ	牛乳 ベーコン ハム 鶏肉 チーズ ウィンナー ひよこ豆	食パン 油 じゃがいも さとう	たまねぎ マッシュルーム ホールトマト ピーマン にんじん キャベツ パセリ こまつな もやし きゅうり	619kcal 28.8g
12	金	さけ茶づけ 牛乳 凍りどうふ入り肉じゃが 野菜の梅かつお和え	牛乳 塩さけ 豚肉 凍り豆腐 粉かつお	米 麦 ごま 油 こんにやく じゃがいも さとう	万能ねぎ にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ もやし こまつな ねり梅	567kcal 25.8g
13	土	ご飯 牛乳 魚の塩こうじ焼き 五目きんぴら さつまいものみそ汁	牛乳 銀さわら みそ さつま揚げ 油揚げ	米 塩こうじ 油 こんにやく さとう さつまいも	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん たまねぎ 長ねぎ こまつな	595kcal 26.2g
17	水	豆乳クリームライス 牛乳 キャロットソースサラダ なし	牛乳 鶏肉 豆乳	米 麦 油 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく 赤パプリカ パセリ こまつな キャベツ きゅうり なし	571kcal 22.2g
18	木	ご飯 牛乳 ひじきふりかけ 車ふと野菜のうま煮 みそドレサラダ	牛乳 ひじき 粉かつお 鶏肉 みそ	米 さとう 油 こんにやく じゃがいも 車ふ ごま油	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん キャベツ こまつな	573kcal 20.4g
19	金	ごまご飯 牛乳 かぼちゃコロッケ キャベツの赤しそ和え とうふとねぎのみそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 麦 ごま じゃがいも 油 ポテトフレーク 小麦粉 パン粉	かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり ゆかり 長ねぎ こまつな	639kcal 20.2g
22	月	マーボーどうふ丼 牛乳 かみかみ中華風サラダ りんご	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 油 三温糖 片栗粉 ごま油 さとう	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ いら 切干し大根 もやし きゅうり コーン りんご	624kcal 24.9g
24	水	わかめうどん 牛乳 和風おろしサラダ きな粉おはぎ 【秋分の日(23日)メニュー】	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ きな粉	うどん 油 さとう もち米 米	干しいたけ にんじん たまねぎ 長ねぎ キャベツ もやし こまつな だいこん しょうが	611kcal 23.4g
25	木	ご飯 牛乳 とり肉のマーマレード焼き 野菜のごま酢和え けんちん汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐	米 麦 さとう ごま ごま油 こんにやく	マーマレード キャベツ もやし アスパラガス ごぼう にんじん だいこん こまつな	571kcal 24.2g
26	金	ツナコーンピラフ 牛乳 さつまいもチップスサラダ トマトスープ	牛乳 ツナ 豚肉	米 麦 油 さつまいも さとう	にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン 赤パプリカ こまつな キャベツ もやし セロリ にんじん ホールトマト	581kcal 19.6g
29	月	麦ご飯 牛乳 卵焼きあんかけ 豚汁 菊花みかん	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 豆腐 みそ	米 麦 油 さとう 片栗粉 こんにやく じゃがいも	にんじん たまねぎ れんこん ごぼう こまつな みかん	593kcal 24.9g
30	火	和風きのこスパゲッティ 牛乳 海藻サラダ 黒砂糖豆乳蒸しパン	牛乳 ベーコン 豚肉 ひじき わかめ 豆乳	スパゲッティ 油 さとう ごま油 小麦粉 黒砂糖	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ 干しいたけ えのきたけ ピーマン もやし キャベツ レーズン	649kcal 26.0g

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。