



実施日		献立名	材 料 名			栄 養 価	
日	曜日		献立名	血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくなるもの	1食分 - kcal
28	月	牛乳 ポークカレーライス キャベツサラダ おひさまゼリー	牛乳 豚肉 大豆 寒天	精白米 麦 油 小麦粉 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん きゃべつ もやし コーン オレンジジュース	663	23.1
29	火	牛乳 ツナと夏野菜のトマトパスタ バジルドレッシングサラダ くだもの	牛乳 ベーコン ツナ	油 スパゲティ 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 スッキーニ こまつな きゅうり もやし きゃべつ りんご バジル	599	24.1
30	水	牛乳 とうもろこしごはん 魚のねぎ味噌焼き 野菜のごま酢あえ けんちん汁	牛乳 鶏肉 けずり節 油揚げ 豆腐	精白米 麦 さとう ごま 油 こんにゃく	とうもろこし しょうが 長ネギ はくさい もやし にんじん ごぼう だいこん こまつな	610	29.5
31	木	牛乳 豚肉のうま煮丼 野菜チップス 冷凍みかん 8.31やさいの日献立	牛乳 豚肉 けずり節	精白米 麦 油 こんにゃく さとう さつまいも じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ はくさい えのき なごねぎ ゴーヤ かぼちゃ 冷凍みかん	616	21.2
1	金	牛乳 ごはん 焼き魚 乾物と野菜のお浸し すいとん 防災の日献立	牛乳 さば けずり節 鶏肉 油揚げ	精白米 小麦粉	切干大根 もやし きゃべつ こまつな にんじん だいこん 干しいたけ はくさい なごねぎ	622	27.7
4	月	牛乳 焼きカレーパン 夏野菜のミネストローネ まめまめサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン いんげんまめ ひよこ豆 大豆	ショートニングパン 油 小麦粉 パン粉 マカロニ さとう	にんにく たまねぎ セロリ にんじん なす トマト スッキーニ きゅうり とうもろこし	573	24.3
5	火	牛乳 鮭茶漬 厚揚げと大根のそぼろ煮 カルピスゼリー	牛乳 鮭 けずり節 出汁昆布 のり 生揚げ 鶏肉 寒天	精白米 さとう 油 でんぷん カルピスジュース	万能ねぎ だいこん しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース みかん缶	633	29.8
6	水	牛乳 麦ごはん 夏野菜マーボー ひじきの中華サラダ	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 みそ ひじき	精白米 麦 油 さとう ごま油 小麦粉 でんぷん	しょうが なす ピーマン スッキーニ 長ネギ にんじん きゅうり もやし ホールコーン	610	25.5
7	木	牛乳 あしたばサラダうどん 竹輪の磯部揚げ くだもの	牛乳 かまぼこ ツナ缶 けずり節 ちくわ あおのり	あしたばうどん さとう ごま 油 小麦粉 でんぷん	もやし にんじん きゅうり こまつな くだもの	581	22.0
8	金	牛乳 菊花寿司 鶏と冬瓜の煮物 じゃがいも味噌汁 重陽の節句献立(9日)	牛乳 昆布 鶏肉 けずり節 みそ	精白米 さとう でんぷん じゃがいも	れんこん にんじん かんぴょう 干しいたけ 鶏のり グリーンピース とうがん はくさい えのき こまつな	579	25.0
11	月	牛乳 ルーローハン 茹で野菜 ビーフンスープ 豆花 台湾の料理	牛乳 豚肉 鶏肉 豆乳 寒天 豆腐	精白米 麦 油 さとう でんぷん ビーフン 甘納豆	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ チンゲンサイ もやし きゃべつ にんじん こまつな 干しいたけ 桃缶 バイン缶	676	25.9
12	火	牛乳 麦ごはん 卵焼きあんかけ 五目豆煮 豚汁	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 大豆 けずり節 豚肉 みそ 油揚げ	精白米 麦 油 さとう でんぷん こんにゃく じゃがいも	にんじん たまねぎ ごぼう 干しいたけ だいこん 長ネギ れんこん	629	27.5
13	水	牛乳 コッペパン タンドリーフィッシュ じゃがいもサラダ 卵とコーンのスープ	牛乳 メルルーサ ヨーグルト ベーコン 卵	コッペパン 三温糖 油 じゃがいも でんぷん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり ホールコーン クリームコーン	524	26.2
14	木	牛乳 ご飯 手作りなめたけ 肉じゃが煮 和風おろしサラダ	牛乳 豚肉 けずり節	精白米 さとう 油 こんにゃく じゃがいも	えのき にんじん たまねぎ グリーンピース はくさい もやし こまつな だいこん しょうが	584	20.4
15	金	牛乳 パペロンチーノスパゲティ 海藻サラダ 豆腐抹茶ケーキ	牛乳 ベーコン 海藻ミックス 卵 豆腐	スパゲティ オリーブ油 油 さとう 小麦粉 ごま油 チョコチップ	にんにく たまねぎ きゃべつ しめじ えのき マッシュルーム とうがらし にんじん もやし	628	21.5
16	土	牛乳 ジャンバラヤ コールスローサラダ クラムチャウダー 土曜授業日	牛乳 鶏肉 ウィンナー ベーコン いんげんまめ あさり 生クリーム	精白米 麦 油 さとう マヨネーズ じゃがいも バター 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 パプリカ きゃべつ きゅうり ホールコーン パセリ	624	27.0
20	水	牛乳 野沢菜ご飯 山賊揚げ お浸し きのこ汁 長野県の料理	牛乳 鶏肉 けずり節 豆腐 みそ	精白米 麦 ごま油 ごま でんぷん	のさわな漬け にんにく しょうが にんじん きゃべつ こまつな もやし しめじ えのき なめこ なごねぎ	588	23.8
21	木	牛乳 五目うどん 磯香和え きな粉おはぎ お彼岸献立(20日~26日)	牛乳 けずり節 豚肉 油揚げ のり きな粉	冷凍うどん 油 さとう でんぷん もち米 精白米	にんじん たまねぎ えのき ほうれんそう 干しいたけ なごねぎ こまつな きゃべつ もやし	586	22.9
22	金	牛乳 黒砂糖パン 3種のおいもグラタン 野菜たっぷりスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 チーズ	黒砂糖パン 油 じゃがいも さつまいも さつまいも でんぷん	にんにく たまねぎ マッシュルーム こまつな ホールトマト パセリ えのき にんじん きゃべつ	603	27.2
25	月	牛乳 中華丼 さくさく磯大豆 くだもの	牛乳 豚肉 なんと いか 大豆 高野豆腐 あおのり	精白米 麦 油 でんぷん ごま油	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ はくさい チンゲンサイ くだもの	572	24.1
26	火	牛乳 ご飯 魚とイカのチリソース和え 青菜のスープ	牛乳 ぼら いか ベーコン とうふ わかめ	精白米 油 でんぷん じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン ちんげんさい	612	23.0
27	水	牛乳 ピザトースト ポテトとコーンのソテー ジュリエンスープ	牛乳 ベーコン ハム チーズ 鶏肉	食パン 油 バター じゃがいも	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン コーン セロリ にんじん きゃべつ	574	26.7
28	木	牛乳 ゆかりごはん かぼちゃコロッケ キャベツのサラダ 豆腐の味噌汁	牛乳 豚肉 削り節 豆腐 みそ	精白米 麦 じゃがいも 油 ポテトフレーク 小麦粉 パン粉 さとう	ゆかり かぼちゃ たまねぎ きゃべつ にんじん きゅうり もやし 長ネギ	623	20.0
29	金	牛乳 ひじきごはん 里芋のうま煮 黄金のお月見団子 十五夜献立(芋名月)	牛乳 ひじき 油揚げ 大豆 鶏肉 けずり節 竹輪 豆腐	精白米 麦 油 さとう こんにゃく さとう さつまいも でんぷん 白玉粉	にんじん 干しいたけ ごぼう グリーンピース かぼちゃ	600	22.9

◎今月もスキニーニやきゅうりなど、伊那市の食材をたくさん使用します。お米と味噌は全て伊那市産のものです。

※学校行事や感染症対策、食費等の都合により献立の変更並びに回数に変更になることがあります。

1日あたりの平均	605	24.6
3・4学年1人1回あたりの学校給食摂取基準	650	26.0