

実施日	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	1食分 kcal	たんぱく質 g
26 木	牛乳 ポークカレーライス キャロットソースサラダ くだもの	牛乳 豚肉 青大豆	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 キャベツ きゅうり こまつな コーン くだもの	720	22.4
27 金	牛乳 麦ごはん 麻婆豆腐 中華サラダ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 わかめ ハム	精白米 麦 油 さとう でんぷん ごま油 春雨	にんにく しょうが にんじん たまねぎ きゅうり もやし コーン きゃべつ なす	655	23.8
30 月	牛乳 麦ごはん おかかふりかけ 卵焼きあんかけ さつまいもの味噌汁	牛乳 じゃこ 粉かつお 鶏肉 卵 みそ	精白米 麦 さとう でんぷん さつまいも	にんじん たまねぎ えのき こまつな	598	26.2
31 火	牛乳 冷やし中華そば 野菜チップス 冷凍みかん 8.31 野菜の日	牛乳 鶏肉 卵	冷凍ラーメン 油 さとう ごま さつまいも じゃがいも	きゅうり もやし にんじん しょうが ゴーヤ かぼちゃ 冷凍みかん	606	26.7
1 水	牛乳 ごはん 魚の照り焼き 野菜のからし和え すいとん 防災の日	牛乳 プリ 鶏肉 油揚げ	精白米 さとう 中力粉	にんじん キャベツ もやし 玉ねぎ だいこん こまつな	630	25.9
2 木	牛乳 わかめごはん 肉じゃが煮 みそドレサ ダ	牛乳 わかめ 豚肉 高野豆腐 みそ	精白米 麦 油 こんにゃく じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ グリンピース だいこん きゃべつ こまつな	600	21.1
3 金	牛乳 キムたくご飯 白菜スープ お豆かりんとう	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆	精白米 麦 油 さとう ごま油 さつまいも でんぷん	にんじん 白菜キムチ たくあん セロリ たまねぎ にんにく はくさい	641	21.2
6 月	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 だし昆布 のり 生揚げ 豚肉 寒天 鶏肉	精白米 さとう 油 でんぷん	万能ねぎ 大根 しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース みかん缶	652	27.7
7 火	牛乳 ご飯 鯖の塩麹焼き 切干大根の煮付 ごま味噌汁	牛乳 さば 塩こうじ 油揚げ みそ わかめ	精白米 油 さとう じゃがいも ごま	にんじん 切干大根 たまねぎ こまつな いんげん もやし	647	26.6
8 水	シ ョ ア カレーミートドック マカロニサラダ 野菜スープ しんじゆく野菜の日	ショア 豚肉 レンズ豆 粉チーズ ベーコン	コッパン 油 さとう マカロニ じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン セロリ はくさい	587	26.4
9 木	牛乳 菊花寿司 鶏と冬瓜の煮物 油揚げのサラダ 重陽の節句	牛乳 鶏肉 芽ヒジキ 油揚げ	精白米 さとう でんぷん 油 ごま油	れんこん にんじん かんぴょう 干しいたけ 菊のり とうがん こまつな だいこん きゃべつ きゅうり グリンピース	604	24.6
10 金	牛乳 ツナトマトスパゲティ おひさまゼリー レモたまドレッシングサラダ	牛乳 ベーコン ツナ 寒天 あさり	油 スパゲティ さとう	にんにく たまねぎ マッシュルーム ホールトマト トマトピューレ にんじん もやし きゅうり キャベツ コーン レモン汁 オレンジジュース	568	22.6
13 月	牛乳 豚肉のうま煮丼 もやしのさっぱり和え ねぎま汁	牛乳 豚肉 豆腐 きはだまぐろ	精白米 麦 油 でんぷん こんにゃく さとう ごま油	しょうが 干しいたけ にんじん たまねぎ はくさい ながねぎ もやし きゃべつ だいこん レモン汁	649	29.4
14 火	牛乳 チキンライス マセドアンサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 青大豆 ヨーグルト	精白米 麦 油 じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース きゅうり コーン 黄桃缶 みかん缶 りんご	611	21.5
15 水	牛乳 ごはん いかの磯部揚げ 糸寒天のサラダ いもだんご汁	牛乳 いか あおのり くきわかめ 糸寒天 豚肉	精白米 油 小麦粉 でんぷん さとう ごま油 油 じゃがいも	にんじん もやし きゅうり だいこん 長ねぎ 干しいたけ	608	24.7
16 木	牛乳 タコライス アーサスープ パイんとさつま芋の包み揚げ 沖縄県の料理	牛乳 豚肉 大豆 チーズ 糸寒天 あおさ	精白米 麦 油 さつまいも 春巻きの皮 小麦粉	にんじん キャベツ しょうが にんにく セロリ たまねぎ ホールトマト こまつな パイン缶 レーズン	689	21.7
17 金	牛乳 コロッケサンド ミネストローネ くだもの	牛乳 豚肉 おから ベーコン 青大豆	丸パン 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 マカロニ	人参 コーン キャベツ セロリ 玉ねぎ にんにく ホールトマト くだもの	613	23.2
21 火	牛乳 十五夜炊き込みご飯 焼きシシャモ すまし汁 お月見団子 十五夜	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 ししやも 豆腐	精白米 もち米 さとう さといも 油 小町麩 でんぷん 白玉粉	にんじん 干しいたけ しめじ えのき こまつな	599	26.5
22 水	牛乳 麦ごはん チキン南蛮 宮崎県の料理 きゅうりの華風漬け 豆腐の味噌汁	牛乳 鶏肉 卵 豆腐 みそ わかめ	精白米 麦 でんぷん さとう マヨネーズ ごま油	しょうが たまねぎ きゅうり だいこん ながねぎ	629	22.0
24 金	牛乳 肉汁うどん おかか梅肉和え きなこおはぎ お彼岸	牛乳 豚肉 油揚げ きな粉 粉かつお	冷凍うどん 油 さとう ごま もち米 精白米	干しいたけ にんじん たまねぎ こまつな 長ねぎ キャベツ もやし だいこん	618	23.6
27 月	牛乳 さんまご飯 ひじき煮 豆腐のすり流し汁	牛乳 さんま 芽ヒジキ 大豆 油揚げ 豆腐	精白米 麦 でんぷん 油 さとう こんにゃく	しょうが ごぼう 干しいたけ にんじん こまつな	678	23.0
28 火	牛乳 ごまダレ麺 かぼちゃの天ぷら ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 みそ 卵 寒天	中華麺 油 ごま 小麦粉 さとう	きゃべつ もやし にんじん にんにく しょうが たまねぎ 長ねぎ かぼちゃ ぶどうジュース	678	22.1
29 水	牛乳 シュガートースト 豆のトマトシチュー キャベツサラダ	牛乳 豚肉 あさり 赤いんげん豆 ひよこ豆	食パン バター さとう 油 じゃがいも 小麦粉	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり もやし こまつな きゃべつ コーン	637	22.2
30 木	牛乳 ごはん さばの文化干し 春雨と野菜の炒めもの 具汁	牛乳 さば みそ 大豆	精白米 油 はるさめ さとう じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ もやし いら だいこん こまつな	679	30.3

◎学校行事や感染症対策、食材費等の都合により、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	633	24.4
3・4学年1人1回あたりの学校給食摂取基準	650	26.8