



日	曜	牛乳	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
26	火	○	麦ご飯	かみかみ昆布ふりかけ じゃがのそぼろ煮 みそドレサダ	牛乳、かえりじゃこ、糸削り、塩 昆布、豚肉、みそ	米、麦、さとう、油、じゃがいも、 片栗粉、ごま油	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、 だいこん、キャベツ、こまつな	615 kcal 23.4 g
27	水	○	冷やし肉野菜うどん	野菜と竹輪のかき揚げ デラウェア	牛乳、豚肉、焼き竹輪	うどん、油、さとう、ごま油、小麦 粉、片栗粉	にんにく、しょうが、もやし、にんじ ん、きゅうり、こまつな、トマト、長 ねぎ、ごぼう、にがうり、たまねぎ、 デラウェア	610 kcal 24.9 g
28	木	○	シンジューシー	フーチャンブルー イナムドゥチ	牛乳、豚肉、昆布、さつま揚げ、 みそ、かつお、油揚げ、かまぼこ	米、もち米、油、さとう、ごま油、 焼きふ、こんにやく	にんじん、さやいんげん、たまねぎ、 キャベツ、にんにく、しょうが、にら、 だいこん、こまつな	588 kcal 27.3 g
				<b>郷土料理 (沖縄県)</b>				
29	金	○	夏野菜のよくばりマーボー丼	ひじきの中華サラダ サングアイゼリー	牛乳、豚肉、豚ひ、豆腐、みそ、 ひじき、寒天	米、麦、油、さとう、片栗粉、ごま 油、ごま	しょうが、なす、ピーマン、ズッキ ー、にんにく、長ねぎ、にんじん、 きゅうり、もやし、とうもろこし、 オレンジジュース	658 kcal 25.1 g
				<b>お誕生給食 (8月)</b>				



1	月	○	チキンライス	ビーンズサラダ キャベツスープ	牛乳、鶏肉、ひよこ豆、ツナ、豚肉	米、麦、バター、油、片栗粉、さ とう	トマトジュース、にんじん、たま ねぎ、マッシュルーム、グリーン ピース、もやし、きゅうり、 とうもろこし、セロリ、 キャベツ、にんにく、こまつな	604 kcal 23.7 g
2	火	○	麦ご飯	ホッケの塩焼き 切干大根と野菜のお浸し すいとん	牛乳、ほっけ、鶏肉	米、麦、小麦粉、片栗粉	切干大根、もやし、にんじん、 こまつな、キャベツ、たまねぎ、 だいこん、干しいたけ、はくさい	574 kcal 26.6 g
3	水	○	レモンジンジャーフランス	ポトフ コールスローサラダ	牛乳、ベーコン、豚肉、フランク フルト	ワトワンスパン、バター、さとう、 はちみつ、油、じゃがいも、オリ ーブ油	レモン、しょうが、にんにく、セロリ、 にんじん、たまねぎ、キャベツ、 パセリ、きゅうり、とうもろこし、 レモン	594 kcal 24.1 g
4	木	○	ポークカレー	バリバリポテトの野菜サラダ レモンスカッシュゼリー	牛乳、豚肉、レンズ豆、寒天	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、 こまつな、キャベツ、レモン	725 kcal 23.7 g
5	金	○	野菜たっぷりあんかけ焼きそば	野菜のスイートチリソース コーン蒸しパン	牛乳、豚肉	中華めん、油、さとう、片栗粉、 ごま油、小麦粉	にんにく、しょうが、干しいたけ、 にんじん、たけのこ、たまねぎ、 もやし、キャベツ、チンゲンサイ、 こまつな、きゅうり、トマト、 レモン、とうもろこし	635 kcal 22.5 g
8	月	○	麦ご飯	しそひじきのふりかけ すき焼き風煮 野菜のからし和え	牛乳、ひじき、かつお、しらす干 し、豚肉、豆腐	米、麦、油、さとう、ごま、しら たき	ゆかり、にんじん、はくさい、 えのきたけ、長ねぎ、キャベツ、 こまつな、もやし	595 kcal 27.4 g
9	火	○	菊花ずし	冬瓜のそぼろ煮 沢煮わん	牛乳、鶏肉、豚肉	米、さとう、片栗粉、さとも	にんじん、かんぴょう、干しいた け、きくの花、とうがん、 たまねぎ、長ねぎ、こまつな	569 kcal 22.7 g
				<b>重陽の節句給食 (9日)</b>				
10	水	○	胚芽食パン	白いんげんのクリームシチュー 春雨サラダ	牛乳、鶏肉、いんげん豆、生ク リーム	胚芽食パン、油、バター、小麦粉、 じゃがいも、はるさめ、さとう、 ごま油	たまねぎ、にんじん、にんにく、 マッシュルーム、パセリ、 きゅうり、キャベツ、もやし、 しょうが	682 kcal 29.5 g
11	木	○	麦ご飯	秋鮭のオイル焼き 切干大根の煮付 なめこと豆腐とわかめの味噌汁	牛乳、さけ、みそ、油揚げ、豆腐、 わかめ	米、麦、片栗粉、卵不使用マ グネズ、さとう、バター、油	にんじん、たまねぎ、ぶなしめ じ、えのきたけ、万能ねぎ、 切干大根、こまつな、 だいこん、なめこ	643 kcal 27.2 g
12	金	○	ツナとトマトのスパゲッティ	キャベツサラダ チュロス	牛乳、ベーコン、ツナ	スパゲッティ、油、さとう、小麦 粉	にんにく、たまねぎ、にんじん、 ぶなしめじ、ホールトマト、 こまつな、キャベツ、りんご	706 kcal 27.4 g
16	火	○	中華丼	海藻サラダ ぶた肉と大根のキムチスープ	牛乳、豚肉、いか、あさり、な ると、わかめ、赤とさかのり、 みそ	米、麦、油、片栗粉、ごま油、 さとう	しょうが、にんじん、たけのこ、 干しいたけ、たまねぎ、 キャベツ、チンゲンサイ、 こまつな、だいこん、 にんにく、白菜キムチ、 長ねぎ	592 kcal 27.3 g
17	水	○	ベトナム風サンドイッチ	フォー	牛乳、豚肉、鶏肉	ワトワンスパン、さとう、卵不 使用マグネズ、フォー	しょうが、にんにく、 だいこん、にんじん、 きゅうり、もやし、 レタス、あさつき、 レモン	565 kcal 27.7 g
				<b>世界の料理 (ベトナム)</b>				
18	木	○	鶏飯	キャベツの華風漬け かるかん	牛乳、鶏肉	米、麦、油、さとう、ごま油、 ながいも、上新粉	とうもろこし、しょうが、 干しいたけ、にんじん、 にんにく、えのきたけ、 長ねぎ、こまつな、 キャベツ	650 kcal 21.2 g
				<b>郷土料理 (鹿児島県)</b>				
19	金	○	カレーピラフ	スパイシーポテト春巻き キャベツスープ	牛乳、豚肉、鶏肉、ベーコン	米、麦、バター、油、じゃがいも、 卵不使用マグネズ、 春巻き皮、小麦粉	にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、 グリーンピース、 パセリ、セロリ、 にんにく、 キャベツ、こまつな	655 kcal 22.0 g
22	月	○	わかめうどん	野菜のお浸し ぼたもち	牛乳、豚肉、わかめ、あずき、 あおのり	冷凍うどん、油、さとう、 もち米、米	干しいたけ、にんじん、 たまねぎ、切干大根、 長ねぎ、こまつな、 キャベツ、えのきたけ	592 kcal 23.8 g
				<b>秋のお彼岸 (20~26日) 給食</b>				
24	水	○	回鍋肉丼	卵なしハンサンスー なし	牛乳、豚肉、みそ、八丁みそ	米、麦、油、さとう、片栗粉、 ごま油、はるさめ	にんにく、しょうが、 にんじん、干しいたけ、 長ねぎ、キャベツ、 ピーマン、きゅうり、 もやし、なし	626 kcal 23.1 g
				<b>お誕生給食 (9月)</b>				
25	木	○	麦ご飯	さんま塩焼きみぞれかけ ひじきの五目煮 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	牛乳、さんま、ひじき、みそ	米、麦、油、こんにやく、 さとう、じゃがいも	だいこん、ごぼう、 干しいたけ、にんじん、 れんこん、こまつな、 たまねぎ	631 kcal 24.6 g
26	金	○	焼きピロシキ	ポテトとコーンのソテー 中華スープ	牛乳、鶏肉、豚肉、いか、 なると	コッペパン、油、小麦粉、 パン粉、バター、 じゃがいも、はるさめ、 ごま油	にんじん、たまねぎ、 にんにく、とうもろこし、 しょうが、たけのこ、 キャベツ、きくらげ	572 kcal 26.4 g
29	月	○	キムチチャーハン	じゃが芋ともやしのスープ さつま芋の揚げパイ	牛乳、豚肉、鶏肉、なると	米、麦、油、ごま油、 じゃがいも、さつまいも、 さとう、小麦粉、 ぎょうざ皮	しょうが、にんじん、 白菜キムチ、長ねぎ、 とうもろこし、 ピーマン、干しいたけ、 にんにく、もやし、 こまつな、 パイナップル	661 kcal 24.7 g
30	火	○	麦ご飯	のりとあさりの佃煮 鶏の塩肉じゃが 野菜のゆかり和え	牛乳、のり、あさり、鶏肉	米、麦、さとう、油、 こんにやく、じゃがいも、 バター	にんじん、たまねぎ、 とうもろこし、キャベツ、 もやし、ゆかり	583 kcal 21.8 g

※学校行事や食材の入荷状況、天候等の状況によって、給食実施や献立内容、使用食材が変更や中止になる場合があります。



8・9月分 一日あたりの平均	624	24.8
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

エネルギー (kcal)    たんぱく質 (g)