



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
28	月	○	麦ご飯	かみかみ昆布ふりかけ 肉豆腐 みそドレサラダ	牛乳, かえりじゃこ, 塩昆布, 豚肉, 豆腐, みそ	米, 麦, さとう, ごま, 油, こんにゃく, 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	625 kcal 27.8 g
29	火	○	夏野菜のよくばりマーボー丼	ひじきの中華サラダ サングリアゼリー	牛乳, 豚肉, 豚レバー, 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, スズキーニ, にんにく, 長ねぎ, にんじん, きゅうり, もやし, ホールコーン, オレンジジュース	661 kcal 25.1 g
<b>お誕生給食(8月)</b>								
30	水	○	冷やし明日葉うどん	野菜と竹輪のかき揚げ デラウェア	牛乳, かまぼこ, 竹輪	乾麺, さとう, ごま油, ごま, 油, 小麦粉, 片栗粉	もやし, にんじん, きゅうり, こまつな, 長ねぎ, ごぼう, にがうり, たまねぎ, デラウェア	627 kcal 19.3 g
31	木	○	シシジュージー(沖縄)	イナムドゥチ(沖縄) 黒糖ちんすこう	牛乳, 豚肉, 豚肉, 昆布, さつま揚げ, 油揚げ, かまぼこ, みそ	米, もち米, 油, こんにゃく, 小麦粉, 黒砂糖, ラード	にんじん, さやいんげん, たまねぎ, だいこん, こまつな	699 kcal 22.2 g
<b>郷土料理(沖縄県)</b>								



1	金	○	サルサドッグ	ポテトとコーンのソテー ジュリアンスープ	牛乳, 豚肉, ひよこまめ, ベーコン	コッペパン, 油, さとう, パター, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, カットトマト, にんにく, パセリ, レモン, ホールコーン, セロリ, キャベツ, こまつな	594 kcal 26.6 g
4	月	○	ナシゴレン	ガドガド風サラダ ソトバンドン	牛乳, ベーコン, 豚肉, えび, 生揚げ, 豆乳, 鶏肉, 大豆	米, 乳不使用マーガリン, 油, じゃがいも, ごま, はちみつ, さとう	にんにく, しょうが, とうがらし, たまねぎ, 赤ピーマン, ピーマン, にんじん, ブロッコリー, キャベツ, レモン, だいこん, チンゲンサイ	631 kcal 29.5 g
<b>世界の料理(インドネシア)</b>								
5	火	○	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, ごま, ながいも, 上新粉	とうもろこし, しょうが, 干しいたけ, にんにく, にんにく, えのきたけ, 長ねぎ, こまつな, キャベツ	669 kcal 21.8 g
<b>郷土料理(鹿児島県)</b>								
6	水	○	ナン	キーマカレー カラフルサラダ 冷凍みかん	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 大豆	ナン, 油, さとう	にんにく, しょうが, セロリ, たまねぎ, にんじん, ホールトマト, ピーマン, こまつな, キャベツ, 赤ピーマン, ホールコーン, りんご, 冷凍みかん	599 kcal 28.3 g
7	木	○	麦ご飯	ホッケの焼き魚 切干大根と野菜のお浸し 米粉のすいとん	牛乳, ほっけ, 鶏肉, 油揚げ	米, 麦, 片栗粉	切干大根, もやし, ホールコーン, キャベツ, にんじん, たまねぎ, だいこん, 干しいたけ, はくさい, こまつな	589 kcal 26.9 g
8	金	○	菊花ずし	冬瓜のそぼろ煮 沢煮わん	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 豚肉	米, さとう, 片栗粉, さといも	にんじん, 干しいたけ, きくの花, とうがし, たまねぎ, 長ねぎ, こまつな	588 kcal 23.9 g
<b>重陽の節句給食(9日)</b>								
11	月	○	チキンライス	バリバリポテトの野菜サラダ キャベツスープ	牛乳, 鶏肉, 豚肉	米, 麦, じゃがいも, さとう	トマトジュース, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, グリンピース, こまつな, もやし, セロリ, キャベツ, にんにく	579 kcal 20.5 g
12	火	○	麦ご飯	西湖豆腐 じゃが芋の中華風胡麻和え	牛乳, 豚肉, 豆腐, ロースハム	米, 麦, 油, さとう, 片栗粉, じゃがいも, ごま油, ごま	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, たけのこ, 干しいたけ, トマト, 長ねぎ, にら, きゅうり	655 kcal 29.5 g
13	水	○	焼きそば	パンキンポタージュ フルーツヨーグルト	牛乳, 豚肉, 青のり, 生クリーム, プレーンヨーグルト	油, 中華めん, パター, じゃがいも	にんじん, 干しいたけ, たまねぎ, キャベツ, もやし, かぼちゃ, にんにく, パセリ, 黄桃缶, バイン缶, みかん缶	615 kcal 25.3 g
14	木	○	麦ご飯	シイラのチリソースかけ もやしとチンゲン菜のナムル なめこ豆腐とわかめのみそ汁	牛乳, しいら, 豆腐, 生わかめ, みそ	米, 麦, 油, 片栗粉, じゃがいも, ごま油, さとう	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, ピーマン, もやし, チンゲンサイ, だいこん, なめこ, こまつな	662 kcal 25.6 g
15	金	○	胡麻じゃこトースト	野菜たっぷり和風ポトフ シラス入り和風サラダ	牛乳, ちりめんじゃこ, チーズ, 鶏肉, しらす干し	食パン, ごま, 卵不使用マーガリン, 油, じゃがいも, さとう	万能ねぎ, にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, こまつな, ごぼう, だいこん, キャベツ	599 kcal 29.0 g
19	火	○	麦ご飯	難波風唐揚げ ひじきと野菜のカラフル炒め たぬき汁	牛乳, 鶏肉, 青のり, ひじき, おから, みそ, みそ	米, 麦, 油, 片栗粉, 油, さとう, ごま, こんにゃく	ごぼう, 干しいたけ, にんじん, れんこん, 赤パプリカ, 黄パプリカ, こまつな, だいこん, しめじ	602 kcal 20.1 g
20	水	○	野菜たっぷり塩ラーメン	手作りのピクルス 黒胡麻おはぎ	牛乳, 豚肉	冷凍ラーメン, ごま油, ラード, ごま, 油, オリーブ油, さとう, もち米, 米, ごま	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, もやし, キャベツ, 長ねぎ, 赤パプリカ, 黄パプリカ, だいこん, きゅうり	650 kcal 26.3 g
<b>お彼岸(20~26日)給食</b>								
21	木	○	カレーピラフ	スパイシーポテト米粉春巻き レンズ豆のトマトスープ	牛乳, 豚肉, 鶏肉, レンズまめ	米, 麦, 乳不使用マーガリン, 油, じゃがいも, 卵不使用マーガリン, 米粉の春巻きの皮, 油	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, グリンピース, パセリ, セロリ, ホールトマト	700 kcal 23.7 g
22	金	○	麦ご飯	鉄火みそ 肉じゃがが煮 和風おろしサラダ	牛乳, 大豆, みそ, 豚肉	米, 麦, 油, さとう, ごま, こんにゃく, じゃがいも	ごぼう, にんじん, たまねぎ, さやいんげん, キャベツ, もやし, こまつな, だいこん, しょうが	610 kcal 22.0 g
25	月	○	ジャリコ風スパゲッティ	磯ポテトビーンズ チキンスープ	牛乳, 豚肉, 大豆, じゃこ, 青のり, 鶏肉, ベーコン	スパゲッティ, 油, パター, さとう, 油, 片栗粉, じゃがいも	こまつな, たまねぎ, 干しいたけ, トマト, しそ葉, にんにく, ねり梅, セロリ, にんじん, キャベツ	593 kcal 35.4 g
26	火	○	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	633 kcal 23.2 g
27	水	○	コッペパン	豚肉のオレガノソース フレンチポテト チンゲン菜と豆腐のスープ	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 豆腐	コッペパン, 油, じゃがいも	にんにく, 鷹の爪, たまねぎ, エリンギ, ホールトマト, にんじん, キャベツ, えのきたけ, チンゲンサイ	607 kcal 28.1 g
28	木	○	麦ご飯	ボラのみそ煮・五目きんぴら 冬瓜と油揚げのみそ汁 おかしな目玉焼き	牛乳, ぼら, さつま揚げ, 油揚げ, みそ, わかめ, 寒天, 豆乳	米, 麦, さとう, 油, こんにゃく	長ねぎ, しょうが, ごぼう, れんこん, にんじん, さやいんげん, たまねぎ, とうがし, こまつな, あんず缶	607 kcal 27.3 g
<b>お誕生給食(9月)</b>								
29	金	○	十五夜焼き込みご飯	のっぺい汁 黄金のお月見団子	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 大豆, 豚肉, 豆腐	米, もち米, 油, さといも, さとう, 片栗粉, こんにゃく, 白玉粉	にんじん, ぶなしめじ, さやいんげん, だいこん, 長ねぎ, ほうれんそう, かぼちゃ	590 kcal 23.2 g
<b>十五夜給食(29日)</b>								

※新型コロナウイルスの感染状況や食材の入荷状況、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	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
	624	25.4
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0