



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	金	○	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
2学期給食開始								
29	月	○	夏野菜のよくばりマーボー丼	ひじきの中華サラダ	牛乳、豚肉、豚レバー、豆腐、みそ、ひじき	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	619 kcal 25.0 g
30	火	○	とうもろこしごはん	さわらのねぎみそ焼き 野菜のごま酢あえ けんちん汁	牛乳、さわら、みそ、鶏肉、油揚げ、豆腐	米、麦、さとう、ごま、油、こんにゃく	とうもろこし、しょうが、長ねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、ごぼう、だいこん、こまつな	586 kcal 28.4 g
31	水	○	シーフードトマトクリームパスタ	フライドポテトとひよこまめのサラダ おひさまゼリー	牛乳、ベーコン、あさり、えび、いか、生クリーム、チーズ、ひよこ豆、寒天	スパゲッティ、バター、油、じゃがいも、さとう	にんにく、たまねぎ、しめじ、ホールトマト、パセリ、にんじん、こまつな、キャベツ、オレンジジュース	593 kcal 26.0 g
お誕生日メニュー（8月）								



1	木	○	麦ご飯	小魚の炒り煮 高野豆腐と野菜のうま煮 野菜のおかか梅肉あえ	牛乳、ちりめんじゃこ、鶏肉、高野豆腐、粉かつお	米、麦、さとう、ごま、油、こんにゃく、じゃがいも	ごぼう、にんじん、さやいんげん、キャベツ、もやし、こまつな、ねり梅	610 kcal 26.4 g
2	金	○	ホットチリドッグ	ジュリエンスープ ポテトとコーンのソテー	牛乳、ウィンナー、豚肉、大豆、ベーコン	無塩パン、油、片栗粉、バター、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ、キャベツ、パセリ、ホールコーン	637 kcal 27.1 g
5	月	○	和風きのこスパゲッティ	りんごのサラダ 桃蒸しパン	牛乳、ベーコン、豚肉、豆乳	スパゲッティ、油、さとう、小麦粉	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、キャベツ、もやし、こまつな、りんご、白桃缶	650 kcal 25.0 g
6	火	○	◎ナシゴレン	◎ガドガド風サラダ ◎ソトパンドン	牛乳、ベーコン、豚肉、えび、生揚げ、豆乳、鶏肉、大豆	米、乳卵不使用マーガリン、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、フロコリー、キャベツ、だいこん、チンゲンサイ	631 kcal 29.3 g
◎世界の料理（インドネシア）								
7	水	○	焼きカレーパン	カラフルサラダ 野菜スープ	牛乳、豚肉、ベーコン	ショートパン、油、小麦粉、パン粉、さとう、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、こまつな、もやし、きゅうり、赤パプリカ、ホールコーン、りんご、セロリ、キャベツ、しめじ、パセリ	563 kcal 22.7 g
8	木	○	麦ご飯	さばの塩こうじ焼き ◎こかけ さつまいものみそ汁	牛乳、さば、塩こうじ、鶏肉、みそ	米、麦、油、さとう、小麦粉、さつまいも	なす、にがうり、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、こまつな	645 kcal 27.4 g
◎郷土料理（大分県）								
9	金	○	いわしのかばやき丼	◎菊浸し きのこ汁	牛乳、いわし、豆腐、みそ、みそ	米、麦、油、片栗粉、さとう	しょうが、こまつな、もやし、にんじん、菊のり、しめじ、えのきたけ、長ねぎ	577 kcal 23.6 g
重陽の節句給食								
12	月	○	十五夜焼き込みご飯	焼きししゃも あおさの味噌汁 黄金のお月見団子	牛乳、鶏肉、油揚げ、大豆、ししゃも、豆腐、みそ、あおさ	米、もち米、油、さといも、さとう、白玉粉、片栗粉	にんじん、しめじ、さやいんげん、はくさい、長ねぎ、かぼちゃ	602 kcal 29.4 g
十五夜給食（10日）								
13	火	○	麦ご飯	鶏ささみのレモンソース ひじきと野菜のカラフル炒め たぬき汁	牛乳、鶏肉ささ身、ひじき、おから、みそ	米、麦、油、片栗粉、さとう、油、こんにゃく、ごま、こんにゃく	レモン、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	613 kcal 27.2 g
14	水	○	やきそば	ふわふわ卵スープ りんご入りあんぱんどうふ	牛乳、豚肉、青のり、鶏肉、チーズ、卵、寒天、豆乳	油、中華めん、片栗粉、パン粉、さとう	にんじん、干しいたけ、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんにく、しょうが、パセリ、みかん缶、黄桃缶、パイン缶、りんご	587 kcal 26.6 g
15	木	○	チンジャオロースー丼	わかめスープ ◎なし	牛乳、豚肉、みそ、鶏肉、豆腐、わかめ	米、麦、油、さとう、片栗粉、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ（水煮）、たまねぎ、ピーマン、長ねぎ、こまつな、なし	556 kcal 22.3 g
新宿友好提携都市・伊那市から届いたなし								
16	金	○	ごまじゃこトースト	野菜たっぷり和風ポトフ トマトドレッシングサラダ	牛乳、ちりめんじゃこ、チーズ、鶏肉	食パン、ごま、卵不使用マヨネーズ、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、キャベツ、きゅうり、もやし、トマト	585 kcal 28.1 g
20	火	○	麦ご飯	ホッケの焼き魚 切干大根と野菜のおひたし 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	590 kcal 26.9 g
21	水	○	米粉カレーライス	じゃこサラダ	牛乳、豚肉、レンズ豆、ちりめんじゃこ	米、麦、油、じゃがいも、さとう、ごま油	にんにく、たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、もやし	649 kcal 25.4 g
22	木	○	わかめうどん	野菜のお浸し ◎黒ごまおぼろ	牛乳、豚肉、油揚げ、わかめ	うどん、油、さとう、もち米、米、ごま	干しいたけ、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、こまつな、キャベツ、えのきたけ	606 kcal 22.9 g
お彼岸給食（9/20～9/26）								
26	月	○	明日葉パン	豚肉のオレガノソース フレンチポテト 野菜スープ	牛乳、豚肉、ベーコン	じゃがいも、油	たまねぎ、エリンギ、にんにく、ホールトマト、セロリ、キャベツ、こまつな	603 kcal 26.8 g
27	火	○	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	611 kcal 22.0 g
28	水	○	なす入リスパゲッティミートソース	こんにゃくのサラダ かぼちゃプリン	牛乳、豚肉、鶏肉、レンズ豆、寒天、生クリーム	スパゲッティ、油、さとう、油、こんにゃく	にんにく、セロリ、にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、ホールトマト、なす、キャベツ、こまつな、ホールコーン、かぼちゃ	664 kcal 26.9 g
29	木	○	うなぎずし	もやしのごま酢和え じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	牛乳、油揚げ、うなぎ、みそ	米、さとう、ごま、じゃがいも	にんじん、ごぼう、さやいんげん、もやし、キャベツ、たまねぎ、こまつな	570 kcal 23.0 g
30	金	○	カレーピラフきのこ豆腐クリームソース	ママママサラダ りんご	牛乳、鶏肉、豆乳、ひよこ豆、いんげん豆、ツナ	米、麦、油、さとう	にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、にんにく、赤パプリカ、パセリ、きゅうり、キャベツ、りんご	635 kcal 22.3 g
お誕生日メニュー（9月）								

※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)
8・9月分 一日あたりの平均	609	25.8
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0