



日	主食	牛乳	おかず	黄の仲間・ 熱や力になる	赤の仲間・ 血や肉になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
8/27 木	タコライス おきなわの料理	○	もずくスープ 冷凍みかん	米、麦、ひまわり油、小麦粉、さとう	牛乳、豚ひき肉、レンズまめ、 粉チーズ、ベーコン、もずく	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、トマト、キャベツ、 ホールコーン、たけのこ、もやし、 えのきたけ、長ねぎ、こまつな、冷凍みかん	643 kcal 22.0 g
28 金	わかめごはん	○	夏野菜のそぼろ煮 みそドレサラダ	米、麦、白ごま、じゃがいも、ひまわり油、 こんにゃく、さとう、でんぶん	牛乳、わかめ、鶏ひき肉、みそ	かぼちゃ、なす、ピーマン、しょうが、 にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、きゅうり	651 kcal 19.8 g
31 月	はちみつレモン トースト	○	クリームシチュー 米粉マカロニサラダ	食パン、バター、はちみつ、さとう、 ひまわり油、小麦粉、 じゃがいも、米粉マカロニ、さとう	牛乳、鶏肉、ひよこまめ、生クリーム	レモン、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、 パセリ、こまつな、きゅうり、もやし、 ホールコーン	658 kcal 22.5 g
9/1 火	鯛めし 愛南町ぎょしよく献立	○	いもたき はりはりサラダ 巨峰ぶどう	米、麦、ひまわり油、こんにゃく、 さといも、さとう、白玉粉、ごま油	牛乳、まいたけ、鶏肉、 生揚げ、ちりめんじゃこ	しょうが、ごぼう、にんじん、 干しいたけ、長ねぎ、きゅうり、もやし、 こまつな、切干大根、巨峰	636 kcal 27.4 g
2 水	サンマーめん よこはまのご当地めん	○	ささみと野菜のサラダ フルーツポンチ	蒸し中華めん、ひまわり油、 でんぶん、ごま油、さとう	牛乳、豚肉、なると(卵不使用)、 鶏ささ身、粉寒天	にんにく、しょうが、きくらげ、にんじん、 たけのこ、たまねぎ、はくさい、もやし、 にら、きゅうり、キャベツ、だいこん、こまつな、 パイン缶、みかん缶、黄桃缶、りんご缶	614 kcal 23.2 g
3 木	チキンライス	○	洋風たまご焼き マカロニと野菜のスープ	米、麦、ひまわり油、バター、 じゃがいも、マヨネーズ、 シェルマカロニ	牛乳、鶏肉、ベーコン、卵、 チーズ、豚肉	にんにく、にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、パセリ、かぼちゃ、 キャベツ、えのきたけ、こまつな	677 kcal 25.4 g
4 金	ゆかりごはん	○	野菜と豚肉のみそ炒め とうがんと汁 冷凍みかん	米、麦、白ごま、ひまわり油、さとう、 ごま油、でんぶん	牛乳、豚肉、生揚げ、みそ、鶏肉	ゆかり、にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、なす、キャベツ、ピーマン、 とうがんと汁、たけのこ、こまつな、長ねぎ、 冷凍みかん	616 kcal 22.7 g
7 月	中華おこわ	○	わかめサラダ ビーフンスープ ミルクゼリー	米、もち米、ひまわり油、さとう、 ごま油、ビーフン	牛乳、焼き豚、油揚げ、 わかめ、鶏肉、豆腐、 粉寒天、牛乳、生クリーム	しょうが、長ねぎ、干しいたけ、たけのこ、 にんじん、もやし、きゅうり、キャベツ、 たまねぎ、だいこん、みかん缶	622 kcal 21.9 g
8 火	マーガリンパン	○	かぼちゃクロック キャベツサラダ モロヘイヤスープ	マーガリンパン、ひまわり油、 じゃがいも、小麦粉、パン粉、 さとう	牛乳、豚ひき肉、鶏肉	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、キャベツ、 こまつな、もやし、とうがんと汁、ホールコーン、 えのきたけ、長ねぎ、モロヘイヤ	655 kcal 22.4 g
9 水	ぶた肉のうま煮丼	○	ごまドレサラダ 和なし	米、麦、ひまわり油、つきこんにゃく、 さとう、でんぶん、白すりごま、 ごま油	牛乳、豚肉、生揚げ	しょうが、ごぼう、にんじん、干しいたけ、 たまねぎ、はくさい、長ねぎ、もやし、 キャベツ、こまつな、なし	633 kcal 22.4 g
10 木	スパゲッティ ナポリタンソース	○	ノンオイルドレッシングサラダ パイナップルケーキ	スパゲッティ、ひまわり油、 さとう、小麦粉、バター	牛乳、ベーコン、豚肉、 粉チーズ、牛乳、卵	にんにく、セロリー、にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、トマト、ピーマン、キャベツ、 もやし、ホールコーン、レモン パイン缶	717 kcal 26.4 g
11 金	キムタクごはん	○	さわらの韓国風焼き もやしサラダ トックスープ	米、麦、ひまわり油、ごま油、 白ごま、さとう、トック	牛乳、ベーコン、さわら、 みそ、鶏肉、わかめ	白菜キムチ(エビ無し)、たくあん漬、 万能ねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、 もやし、きゅうり、こまつな、たまねぎ、 だいこん、長ねぎ	616 kcal 26.6 g
14 月	カレートースト	○	マカロニボトフ フルーツヨーグルト	食パン、ひまわり油、小麦粉、 じゃがいも、マカロニ	牛乳、豚ひき肉、チーズ、 鶏肉、ヨーグルト	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、 にんじん、ピーマン、マッシュルーム、 キャベツ、パイン缶、みかん缶、 黄桃缶、りんご缶	633 kcal 26.5 g
15 火	ごはん & ひじきふりかけ	○	車ふと野菜のうま煮 和風ドレッシングサラダ オレンジゼリー	米、麦、さとう、白ごま、ひまわり油、 こんにゃく、じゃがいも、車ふと、 さとう、ごま油	牛乳、芽ひじき、粉かつお、 鶏肉、粉寒天	しょうが、ごぼう、にんじん、たまねぎ、 さやいんげん、もやし、だいこん、こまつな、 オレンジジュース	641 kcal 20.2 g
16 水	鮭チャーハン	○	ジャンボしゅうまい 五目スープ	米、麦、ひまわり油、ごま油、さとう、 でんぶん、しゅうまいの皮、はるさめ	牛乳、塩ざけ、卵、豚ひき肉、 豆腐、ベーコン	しょうが、にんにく、長ねぎ、たまねぎ、 キャベツ、干しいたけ、にんじん、 はくさい、えのきたけ、こまつな	631 kcal 25.1 g
17 木	しっぽくうどん	○	ちくわのいそべ揚げ 野菜のこまあえ	うどん、さといも、さとう、ひまわり油 小麦粉、でんぶん、白すりごま	牛乳、鶏肉、かまぼこ(卵不使用) 焼き竹輪、あおのり	にんじん、だいこん、しめじ、長ねぎ、 こまつな、キャベツ、もやし	613 kcal 24.4 g
18 金	ハヤシライス	発酵乳	ココロサラダ	米、麦、ひまわり油、バター、 小麦粉、さとう、じゃがいも、 シェルマカロニ	発酵乳、豚肉、みそ、 生クリーム	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん しめじ、マッシュルーム、トマト、 グリーンピース、きゅうり、キャベツ	641 kcal 19.9 g
24 木	中華丼	○	はるさめサラダ りんご	米、麦、ひまわり油、さとう、 でんぶん、ごま油、はるさめ	牛乳、豚肉、なると(卵不使用)、 生揚げ、小柱、いか	にんにく、しょうが、きくらげ、にんじん、 たけのこ、たまねぎ、はくさい、こまつな、 だいこん、きゅうり、もやし、ホールコーン、 りんご	638 kcal 23.5 g
25 金	十五夜ごはん 十五夜(お月見)献立	○	仁丹あじのから揚げ のっぺい汁 お月見だんご	米、もち米、さといも、ひまわり油、 さとう、米粉、こんにゃく、 でんぶん、白玉粉、黒ごま	牛乳、粉かつお、鶏肉、油揚げ、 仁丹あじ、豚肉、 かまぼこ(卵不使用)、豆腐	にんじん、しめじ、しょうが、だいこん、 こまつな、長ねぎ	653 kcal 23.5 g
28 月	ごはん	○	味付けのり みそ肉じゃが 野菜の塩こんぶあえ	米、麦、ひまわり油、つきこんにゃく、 じゃがいも、さとう、白すりごま	牛乳、味付けのり、豚肉、 みそ、塩昆布	にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、 もやし、きゅうり	610 kcal 21.9 g
29 火	きなこ揚げパン	○	ワンタンスープ ツナサラダ 和なし	コッペパン、さとう、ワンタンの皮、 ごま油、ひまわり油	牛乳、きな粉、豚肉、 なると(卵不使用)、 わかめ、ツナ	にんじん、干しいたけ、たけのこ、 もやし、はくさい、長ねぎ、チンゲンサイ、 だいこん、キャベツ、こまつな、たまねぎ、なし	613 kcal 22.6 g
30 水	森のカレーライス	○	フレンチサラダ パインゼリー	米、麦、ひまわり油、小麦粉、 じゃがいも、さとう	牛乳、鶏肉、粉寒天	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、しめじ、トマト、きゅうり、 もやし、キャベツ、パインジュース	676 kcal 19.3 g

◎ 学校行事等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

8・9月分 一日あたりの平均

3・4年生 一人あたりの食事摂取基準

640 kcal
23.2 g
640 kcal
24.0 g