



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 水	タコライス	○	もずくスープ シークワ―サーゼリー 【おきなわの料理1】	米、麦、ひまわり油、小麦粉、さとう	牛乳、豚ひき肉、レンズまめ、チーズ、鶏肉、もずく、粉寒天	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、キャベツ、マッシュルーム、ホールトマト、ホールコーン、しょうが、たけのこ、えのきたけ、長ねぎ、こまつな、シシトウ	652 kcal 23.0 g
28 木	鮭菜すし	○	かぼちゃのきんぴら 豚汁	米、麦、さとう、ひまわり油、白ごま、ごま油、つきこんにやく	牛乳、塩ざけ、鶏ひき肉、豚かた肉、油揚げ、みそ	のぎざね、にんじん、かぼちゃ、さやいんげん、ごぼう、だいこん、たまねぎ	604 kcal 24.6 g
29 金	冷やし中華	○	青のりポテト 白玉フルーツポンチ	中華麺、ごま油、さとう、白練りごま、じゃがいも、しらたま	牛乳、わかめ、鶏ささ身、みそ、あおのり	にんじん、もやし、こまつな、きゅうり、しょうが、にんにく、パイン缶、黄桃缶、みかん缶、りんご缶	622 kcal 22.7 g
9/1 月	こぎつねごはん	○	とびうおの南蛮漬け とうがん汁 くだもの	米、麦、ひまわり油、つきこんにやく、さとう、でんぶん、ごま油	牛乳、粉かつお、鶏ひき肉、油揚げ、とびうお、豚肉	しょうが、にんじん、万能ねぎ、たまねぎ、赤ピーマン、とうがん、えのきたけ、長ねぎ、こまつな、くだもの	663 kcal 29.7 g
2 火	カレートースト	○	ひじきと米粉マカロニのサラダ ピシソワーズ	胚芽食パン(卵)、ひまわり油、小麦粉、米粉マカロニ、さとう、バター、じゃがいも	牛乳、豚ひき肉、レンズまめ、チーズ、芽ひじき、ロースハム、白花豆、生クリーム	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ホールトマト、きゅうり、キャベツ、ホールコーン、長ねぎ、パセリ	602 kcal 25.7 g
3 水	豚キムチ丼	○	糸かんでんのサラダ 冷凍みかん	米、麦、ごま油、さとう、でんぶん、白ごま	牛乳、豚かた肉、生揚げ、糸寒天、ちりめんじゃこ	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、白菜キムチ、キャベツ、もやし、にら、だいこん、こまつな、きゅうり、ホールコーン、冷凍みかん	649 kcal 25.1 g
4 木	夏野菜の トマトスパゲッティ	○	じゃがいもと野菜のサラダ フルーツヨーグルト	スパゲッティ、ひまわり油、じゃがいも、さとう	牛乳、ベーコン、豚肉、粉チーズ、ヨーグルト	にんにく、セロリー、なす、ズッキーニ、黄パプリカ、赤パプリカ、たまねぎ、マッシュルーム、ホールトマト、グリーンピース、にんじん、キャベツ、きゅうり、黄桃缶、パイン缶、みかん缶、りんご缶	664 kcal 25.8 g
5 金	わかめごはん	○	きせい豆腐 梅ドレッシングサラダ 沢庵わん	米、麦、白ごま、ひまわり油、さとう、でんぶん	牛乳、わかめ、鶏ひき肉、芽ひじき、豆腐、卵、粉かつお、豚かた肉	にんじん、干しいたけ、万能ねぎ、もやし、キャベツ、きゅうり、わら、梅、たけのこ、だいこん、えのきたけ、こまつな、長ねぎ	611 kcal 25.6 g
8 月	ごはん 【十五夜(お月見)】	発酵乳	里芋コロッケ 野菜のごま和え お月見汁	米、麦、ひまわり油、さとう、さいとも、じゃがいも、小麦粉、パン粉、白ごま、でんぶん、しらたま	発酵乳、鶏ひき肉、粉かつお、豚肉、卵	ごぼう、にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、こまつな、だいこん、えのきたけ、長ねぎ	672 kcal 22.0 g
9 火	ガーリックピラフ	○	めかじきのトマトソース焼き 野菜スープ くだもの	米、麦、ひまわり油、バター、じゃがいも	牛乳、ウィンナー、めかじき、チーズ、鶏肉	にんにく、たまねぎ、にんじん、ホールコーン、マッシュルーム、パセリ、ホールトマト、こまつな、くだもの	642 kcal 26.9 g
10 水	黒ごまハニートースト	○	クリームシチュー マカロニサラダ	食パン、はちみつ、黒練りごま、バター、ひまわり油、小麦粉、じゃがいも、シエルマカロニ、さとう	牛乳、鶏肉、ひよこめ、生クリーム、チーズ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ、きゅうり、キャベツ	633 kcal 23.1 g
11 木	梅じゃこごはん	○	野菜と豚肉のみそ炒め にらたま汁 冷凍パイン	米、麦、白ごま、ひまわり油、さとう、ごま油、でんぶん	牛乳、ちりめんじゃこ、豚肉、生揚げ、みそ、卵	梅干し、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、はくさい、えのきたけ、にら、長ねぎ、冷凍パイン	636 kcal 25.3 g
12 金	五目あなかけ焼きそば	○	ツナサラダ 杏に豆腐	ひまわり油、蒸し中華めん、でんぶん、ごま油、さとう	牛乳、豚肉、なると(卵不使用)、ツナ缶、粉寒天、生クリーム	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、チンゲンサイ、キャベツ、だいこん、きゅうり、みかん缶、黄桃缶、パイン缶、りんご缶	671 kcal 22.8 g
16 火	ごはん 味付けのり	○	じゃがいものそぼろ煮 じゃこ野菜のからし和え	米、麦、ひまわり油、こんにやく、じゃがいも、さとう、でんぶん	牛乳、味付けのり、鶏ひき肉、生揚げ、ちりめんじゃこ	しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、もやし、キャベツ、こまつな	630 kcal 25.3 g
17 水	きなこ揚げパン	○	ワンタンスープ パンサンスー 冷凍みかん	コッペパン、さとう、ひまわり油、ワンタンの皮、ごま油、はるさめ、白ごま	牛乳、きな粉、豚肉、なると(卵不使用)、ロースハム	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、キャベツ、こまつな、きゅうり、しょうが、冷凍みかん	623 kcal 22.3 g
18 木	鶏ごぼうピラフ	○	さけのからしマヨネーズ焼き ミネストローネ くだもの	米、麦、ひまわり油、バター、マヨネーズ、じゃがいも、シエルマカロニ	牛乳、鶏ひき肉、さけ、ベーコン	にんにく、ごぼう、たまねぎ、にんじん、ホールコーン、パセリ、セロリー、キャベツ、ホールトマト、くだもの	688 kcal 28.7 g
19 金	五目うどん	○	お好み焼き みそドレッシング くだもの	うどん、ひまわり油、さとう、やまといも、小麦粉	牛乳、豚肉、油揚げ、豚ひき肉、いか、さくらえび、粉かつお、あおのり、みそ	干しいたけ、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、こまつな、キャベツ、だいこん、もやし、きゅうり、くだもの	617 kcal 26.6 g
22 月	森のカレーライス	○	特製ドレッシングサラダ くだもの	米、麦、ひまわり油、小麦粉、じゃがいも、さとう	牛乳、豚かた肉	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、エリンギ、ホールトマト、キャベツ、もやし、きゅうり、りんご、くだもの	671 kcal 20.4 g
24 水	変わりマーボー丼	○	もやし中華あえ トマトと卵のスープ	米、麦、ひまわり油、さとう、でんぶん、ごま油	牛乳、豚ひき肉、みそ、生揚げ、鶏肉、卵	にんにく、しょうが、たけのこ、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、なす、長ねぎ、にら、もやし、きゅうり、えのきたけ、はくさい、ホールコーン、ホールトマト	685 kcal 27.6 g
25 木	ピザトースト	○	野菜とマカロニのスープ煮 キャラメルポテト	食パン、ひまわり油、シエルマカロニ、さつまいも、さとう、バター	牛乳、ベーコン、ロースハム、チーズ、鶏肉、ひよこめ	たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、ピーマン、キャベツ、さやいんげん	653 kcal 23.4 g
26 金	ごはん	○	焼き魚(塩さば) 切干大根の煮物 みだくさん汁	米、麦、ひまわり油、さとう、さいとも	牛乳、さば、油揚げ、みそ	切干大根、にんじん、干しいたけ、ごぼう、たまねぎ、はくさい、こまつな	646 kcal 28.0 g
29 月	チキンライス	りんごジュース	洋風たまご焼き コンスープ	米、麦、ひまわり油、バター、じゃがいも、マヨネーズ、米粉	鶏肉、ベーコン、卵、牛乳、チーズ、生クリーム	アンパンマンりんごジュース、にんにく、赤パプリカ、たまねぎ、マッシュルーム、さやいんげん、かぼちゃ、ピーマン、クリームコーン、ホールコーン、パセリ	665 kcal 19.2 g
30 火	沖縄風 肉野菜そば	○	にんじんシリシリ サーターアンドギー 【おきなわの料理2】	沖縄そば、ひまわり油、ごま油、黒さとう、小麦粉	牛乳、豚肉、さつまいも揚げ、ツナ缶、卵	しょうが、にんにく、たまねぎ、干しいたけ、キャベツ、もやし、にら、にんじん	643 kcal 24.9 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	645 kcal 24.7 g
3・4年生	一人あたりの食事摂取基準	640 kcal 24.0 g