



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
29月	ドライカレー	○	ツナサラダ 冷凍みかん	米,麦,ひまわり油,小麦粉, じゃがいも,さとう,ひまわり油	牛乳,豚ひき肉,レンズまめ, 粉チーズ,ツナ	にんにく,しょうが,たまねぎ,セロリー, にんじん,ホールコーン,トマト,ピーマン, キャベツ,もやし,きゅうり,冷凍みかん	667 kcal 23.3 g
30火	冷やし中華	○	むろあじのジャンボしゅうまい フルーツポンチ	中華めん,ひまわり油,さとう, 白練りごま,白すりごま,ごま油, でんぷん,しゅうまいの皮,さとう	牛乳,わかめ,焼き豚,みそ, 鶏ひき肉,むろあじ,豆腐,みそ,粉寒天	にんじん,もやし,きゅうり,ホールコーン, しょうが,にんにく,たまねぎ,キャベツ, 干しいたけ,パイン缶,みかん缶, 黄桃缶,りんご缶	627 kcal 28.3 g
31水	夏野菜のかき揚げ丼 やさいの日	○	齋藤さん家のだだ茶豆 豚汁 くだもの	米,麦,ひまわり油,小麦粉, でんぷん,さとう,こんにゃく	牛乳,焼き竹輪(卵不使用), 豚肉,みそ,油揚げ	かぼちゃ,たまねぎ,なす,ホールコーン, えだまめ,ごぼう,にんじん,だいこん, 長ねぎ,くだもの	682 kcal 19.6 g
1木	ゆかりごはん	○	五目肉じゃが みそだしサラダ	米,麦,白ごま,ひまわり油, こんにゃく,じゃがいも, さとう,ひまわり油	牛乳,豚肉,生揚げ,みそ	ゆかり,しょうが,にんじん,たまねぎ, さやいんげん,キャベツ,もやし,きゅうり	639 kcal 22.3 g
2金	ハニートースト	○	ポークトマトシチュー 米粉マカロニサラダ	食パン,バター,はちみつ, ひまわり油,小麦粉,じゃがいも, さとう,米粉マカロニ	牛乳,豚肉,赤いんげんまめ 粉チーズ	にんにく,たまねぎ,にんじん,はくさい, マッシュルーム,トマト,さやいんげん, キャベツ,もやし,ホールコーン	613 kcal 21.2 g
5月	こぎつねごはん	○	めだいの香味焼き 沢煮わん	米,麦,ひまわり油, こんにゃく,さとう	牛乳,粉かつお,鶏ひき肉,油揚げ, めだい,みそ,豚肉,豆腐	しょうが,にんじん,さやいんげん, にんにく,だいこん,えのきたけ, 長ねぎ,こまつな	602 kcal 29.8 g
6火	湯河原 タンタン焼きそば 湯河原のご当地めん	○	わかめサラダ 大学いも	中華めん,ひまわり油,さとう, でんぷん,白すりごま,ごま油 さつまいも,水あめ,黒ごま	牛乳,豚肉,なると(卵不使用),わかめ	にんにく,しょうが,きくらげ,にんじん, だけのこ,たまねぎ,はくさい,もやし, にら,だいこん,きゅうり,キャベツ	685 kcal 20.9 g
7水	豚肉と生揚げの みそ煮丼	○	じゃこサラダ くだもの	米,麦,ひまわり油,さとう, でんぷん,ごま油	牛乳,豚肉,生揚げ,みそ, ちりめんじゃこ	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ, キャベツ,しめじ,長ねぎ,こまつな, だいこん,もやし,きゅうり,くだもの	645 kcal 24.9 g
8木	ピザトースト	○	マカロニボトフ フルーツヨーグルト	食パン,ひまわり油, じゃがいも,マカロニ	牛乳,ベーコン,ロースハム, チーズ,鶏肉,ヨーグルト	たまねぎ,マッシュルーム,にんじん, ピーマン,キャベツ,パイン缶,みかん缶, 黄桃缶,りんご缶	624 kcal 24.5 g
9金	たいめし 愛南町さしよく献立	○	いもたき はりはりサラダ オレンジゼリー	米,麦,ひまわり油,こんにゃく, さといも,さとう,しらたま, ごま油	牛乳,めだい,鶏肉,生揚げ, わかめ,粉寒天	しょうが,ごぼう,にんじん,だいこん, しめじ,長ねぎ,きゅうり,もやし, 切干大根,オレンジジュース	614 kcal 24.3 g
10土	ハヤシライス	○	人参ドレッシング サラダ	米,麦,ひまわり油,バター, 小麦粉,さとう,マカロニ	牛乳,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,キャベツ,もやし, きゅうり,ホールコーン	657 kcal 20.1 g
13火	ごはん	○	ぎせい豆腐 五目カレーきんぴら みそ汁	米,麦,ひまわり油,さとう, ごま油,こんにゃく,じゃがいも	牛乳,鶏ひき肉,芽ひじき,豆腐,卵, 焼き竹輪(卵不使用),油揚げ,みそ	長ねぎ,にんじん,干しいたけ, 万能ねぎ,ごぼう,さやいんげん, キャベツ,たまねぎ,えのきたけ	605 kcal 24.7 g
14水	クリームスープ スパゲッティ	○	キャベツサラダ くだもの	スパゲッティ,ひまわり油, バター,小麦粉,さとう	牛乳,ベーコン,鶏肉, 牛乳,生クリーム	にんにく,たまねぎ,にんじん,しめじ, クリームコーン,ホールコーン,パセリ, キャベツ,もやし,こまつな,くだもの	644 kcal 22.2 g
15木	十五夜ごはん 十五夜(お月見)献立	○	さんまの竜田揚げ とうがん汁 お月見だんご(みたらし)	米,もち米,ひまわり油,さといも, さとう,米粉,こんにゃく, でんぷん,しらたま,黒ごま	牛乳,粉かつお,鶏肉,油揚げ, さんま,豚肉,かまぼこ(卵不使用)	にんじん,しめじ,さやいんげん, しょうが,とうがん,こまつな,長ねぎ	695 kcal 25.0 g
16金	ブルコギ丼	○	チョレギサラダ トックスープ	米,麦,ひまわり油,さとう, でんぷん,白ごま,ごま油,トック	牛乳,豚肉,みそ,わかめ,鶏肉,豆腐	たまねぎ,にんじん,もやし,だけのこ, 干しいたけ,しょうが,にんにく, こまつな,キャベツ,きゅうり,長ねぎ チンゲンサイ,だいこん,えのきたけ	627 kcal 22.5 g
20火	ガーリックピラフ	○	鮭の粒マスタードソース焼き 野菜スープ	米,麦,ひまわり油,バター,じゃがいも	牛乳,鶏肉,さけ,ベーコン	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,キャベツ,えのきたけ	612 kcal 26.2 g
21水	きなこ揚げパン	○	ワンタンスープ 春雨ツナサラダ	コッパン,さとう,ワンタンの皮 ごま油,はるさめ,ひまわり油	牛乳,きな粉,豚肉, なると(卵不使用),ツナ	にんじん,干しいたけ,だけのこ, もやし,はくさい,長ねぎ,こまつな, キャベツ,だいこん,きゅうり	600 kcal 22.5 g
23金	あふたま丼	○	じゃこ野菜のおひたし くだもの	米,麦,ひまわり油,こんにゃく, さとう,でんぷん	牛乳,鶏ひき肉,油揚げ,卵, ちりめんじゃこ	しょうが,にんじん,干しいたけ, たまねぎ,グリーンピース,もやし, キャベツ,こまつな,生ブルー	634 kcal 27.0 g
26月	キムタクごはん	○	さわらの韓国風焼き わかめスープ パインゼリー	米,麦,ひまわり油,ごま油 白ごま,さとう	牛乳,豚肉,さわかめ,みそ, 鶏肉,豆腐,わかめ,粉寒天	白菜キムチ(塩無し),たくあん漬, 万能ねぎ,にんにく,しょうが,にんじん, だいこん,えのきたけ,長ねぎ, パインジュース	602 kcal 27.2 g
27火	京風うどん	○	竹輪のいそべ揚げ 野菜のごまみそ和え	うどん,でんぷん,ひまわり油, 小麦粉,さとう,白練りごま, 白すりごま	牛乳,鶏肉,油揚げ, 焼き竹輪(卵不使用), あおのり,みそ	にんじん,だいこん,はくさい, しめじ,長ねぎ,こまつな,もやし,キャベツ	600 kcal 22.2 g
28水	マーボー豆腐丼	○	大根サラダ くだもの	米,麦,ひまわり油,さとう, でんぷん,ごま油	牛乳,豚ひき肉,みそ,豆腐	にんにく,しょうが,だけのこ,にんじん, たまねぎ,干しいたけ,長ねぎ,にら, もやし,だいこん,きゅうり,くだもの	633 kcal 23.1 g
29木	黒ごまココア ビスキュイパン	○	キャベツのクリームシチュー もやしサラダ	丸パン,バター,さとう,黒ごま, 小麦粉,ひまわり油,じゃがいも	牛乳,卵,鶏肉,牛乳,生クリーム	たまねぎ,にんじん,キャベツ, マッシュルーム,もやし,こまつな, きゅうり,ホールコーン	631 kcal 22.2 g
30金	わかめごはん	○	車ふと野菜のうま煮 じゃこ油揚げのサラダ	米,麦,白ごま,ひまわり油, こんにゃく,じゃがいも,車ふと, さとう	牛乳,わかめ,鶏肉, ちりめんじゃこ,油揚げ	しょうが,ごぼう,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	628 kcal 22.6 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

633 kcal

3・4年生 一人あたりの食事摂取基準

23.8 g

640 kcal

24.0 g