

実施日 日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価			
		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
8/26 金	ハヤシライス 牛乳 じゃこサラダ すいか	牛乳 豚肉 豆乳 ちりめんじゃこ	米 油 さとう ごま油	にんにく しょうが たまねぎ セロリ にんじん マッシュルーム グリンピース こまつな キャベツ もやし すいか	665	25.1		
29 月	どうもろこしご飯 牛乳 さわらのねぎみそ焼き 野菜のゆかりがけ けんちん汁	牛乳 さわら みそ 鶏肉 油揚げ 豆腐	米 麦 さとう 油 こんにゃく	どうもろこし しょうが 長ねぎ キャベツ もやし にんじん ごぼう 大根 こまつな ゆかり	567	28.0		
30 火	ごまじゃこトースト 牛乳 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	無塩塩パン ごま さとう マヨネーズ 油 じゃがいも	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	550	24.9		
31 水	麦ご飯 牛乳 夏野菜マーボー ひじきの中華サラダ おひさまゼリー	牛乳 豚肉 豚レバー 豆腐 みそ ひじき 寒天	米 麦 油 さとう ごま油 片栗粉	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 オレンジジュース	646	25.1		
9/1 木	ご飯 牛乳 焼き魚 野菜のごま和え 白玉汁	牛乳 ホッケの開き 油揚げ	米 ごま さとう 白玉粉	にんじん キャベツ もやし こまつな たまねぎ だいこん 干しいたけ はくさい	580	26.9		
2 金	なす入りミートソーススパゲティ 牛乳 こんにゃくのサラダ りんご	牛乳 豚肉 鶏肉 レンズ豆	スパゲッティ 油 さとう こんにゃく	にんにく セロリ にんじん たまねぎ 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 りんご	595	25.5		
5 月	ご飯 牛乳 鯖の塩こうじ焼き こかけ さつまいものみそ汁	牛乳 鯖 塩こうじ みそ 鶏肉	米 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	646	27.3		
6 火	カレーピラフきのこ豆乳クリームソース 牛乳 糸寒天のサラダ 伊那華のりんごジュースゼリー	牛乳 鶏肉 豆乳 寒天	米 麦 油 さとう	にんじん たまねぎ しめじ えのき にんにく 赤パプリカ パセリ キャベツ もやし こまつな りんごジュース	600	19.4		
7 水	ご飯 牛乳 小魚の炒り煮 高野豆腐と野菜のうま煮 野菜のおかか梅肉和え	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 高野豆腐 粉かつお	米 油 さとう ごま 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	611	26.3		
8 木	カルグクス 牛乳 ブルコギ 冷凍パン	牛乳 豚肉 あさり	うどん 油 ごま油 さとう はるさめ ごま	ズッキーニ たまねぎ にんじん 干しいたけ 長ねぎ にんにく こまつな もやし 赤ピーマン りんご しょうが にら 冷凍パン	580	24.5		
9 金	さんまご飯 牛乳 菊浸し きのこ汁	牛乳 さんま 豆腐 みそ	米 油 さとう 片栗粉	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	602	22.7		
12 月	十五夜炊き込みご飯 牛乳 いかの磯揚げ あおさのみそ汁 黄金のお月見団子	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 いか あおのり 豆腐 みそ あおさ	米 もち米 油 さといも さとう 小麦粉 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	663	31.1		
13 火	ナン 豆カレー 牛乳 キャロットソースサラダ ヨーグルトゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 レンズ豆 ひよこ豆 寒天 のむヨーグルト	ナン 油 バター さとう	にんにく しょうが たまねぎ セロリ にんじん ホールトマト キャベツ もやし きゅうり ホールコーン みかん缶	601	29.2		
14 水	ご飯 牛乳 鮭のもみじ焼き 野菜とじゃが芋のサラダ かきたまスープ	牛乳 さけ 青大豆 豆腐 卵	米 マヨネーズ さとう じゃがいも 油 片栗粉	万能ねぎ にんじん キャベツ こまつな はくさい 長ねぎ	601	28.2		
15 木	チンジャオロース丼 牛乳 わかめスープ 梨	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ わかめ	米 麦 油 さとう ごま油 片栗粉	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ ピーマン 長ねぎ こまつな なし	557	22.0		
16 金	ご飯 牛乳 ちぐさ焼き 野菜のごま酢あえ 根菜汁	牛乳 鶏肉 豚肉 ひじき 卵 油揚げ みそ	米 油 さとう ごま じゃがいも	たけのこ ほうれんそう キャベツ もやし にんじん だいこん ごぼう たまねぎ 長ねぎ こまつな	626	26.8		
20 火	ご飯 牛乳 鉄火みそ 肉じゃが煮 和風おろしサラダ	牛乳 豚肉 大豆 みそ	米 油 さとう ごま じゃがいも こんにゃく	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	612	21.9		
21 水	豚肉の五目うどん 牛乳 野菜のおひたし きなこおはぎ	牛乳 豚肉 かまぼこ 油揚げ きなこ	うどん 米 油 さとう 片栗粉	干しいたけ にんじん たまねぎ 長ねぎ キャベツ こまつな	569	24.3		
22 木	シナモントースト 牛乳 白いんげん豆のクリームシチュー ツナサラダ	牛乳 鶏肉 いんげん豆 生クリーム ツナ	食パン バター 油 さとう じゃがいも 小麦粉	たまねぎ にんじん にんにく パセリ, もやし だいこん こまつな	610	25.7		
26 月	麦ご飯 牛乳 かみかみ昆布ふりかけ ピリ辛肉豆腐 みそドレサラダ 巨峰	牛乳 かえりじゃこ 塩昆布 豚肉 押し豆腐 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 巨峰	642	27.9		
27 火	ホットチリドッグ 牛乳 ジュリエンスープ ポテトとコーンのソテー	牛乳 ウインナー 豚肉 大豆 ベーコン	無塩パン 油 バター じゃがいも 片栗粉	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	605	26.0		
28 水	チキンピラフ 牛乳 さつまいもチップスサラダ トマトと卵のスープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 卵	米 麦 バター 油 さつまいも さとう 片栗粉	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 キャベツ にんにく セロリ ホールトマト	652	21.0		
29 木	ご飯 牛乳 さけのごまがらめ 切干大根と野菜のお浸し 具たくさんすまし汁	牛乳 さけ 豆腐	米 油 さとう ごま 片栗粉	しょうが もやし ホールコーン キャベツ にんじん たけのこ えのき こまつな	593	27.0		
30 金	和風きのこスパゲッティ 牛乳 りんごのサラダ 黒砂糖蒸しパン	牛乳 ベーコン 豚肉 豆乳	スパゲッティ 油 さとう 小麦粉 黒砂糖	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 レーズン	672	25.7		
◎学校行事や食材料等の都合により、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		610	25.5
					3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準		650	26.0