



# 献立表



日	献立名	6つの基礎食品群とその働き 体の調子を整える						エネルギー たんぱく質	
		血や筋肉になる		たんぱく質		無機質			
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンCなど	糖質	脂質		
25 木	牛乳 ドライカレー 卵スープ キウイフルーツ	豚ひき肉 大豆 卵	牛乳	にんじん ホールトマト チンゲンサイ	たまねぎ しょうが セロリ	にんにく ホールコーン キウイフルーツ	精白米 麦 でんぷん	米油	852 kcal 29.4 g
26 金	牛乳 回鍋肉丼 ワカメスープ パインゼリー	豚ばら肉 赤色辛みそ 豆腐	牛乳 生わかめ 粉寒天	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ キャベツ パインアップルジュース	たまねぎ しょうが たまねぎ パイン缶	精白米 麦 さとう でんぷん	米油 白ごま	886 kcal 25.3 g
29 月	牛乳 シーフードピラフ タンドリーチキン ブチトマト 野菜スープ	ベーコン 鶏もも肉 いか むきえび 豚ばら肉	牛乳 プレーンヨーグルト	にんじん ミニトマト こまつな	マッシュルーム たまねぎ グリーンピース にんにく しょうが キャベツ	にんにく しょうが キャベツ	精白米	米油 バター	788 kcal 31.7 g
30 火	牛乳 ごはん 豚肉のしょうが焼き ゴーヤサラダ みそ汁(じゃがいも・たまねぎ・生わかめ)	豚かた肉 淡色辛みそ 赤色辛みそ 甘みそ	牛乳 生わかめ	にんじん	しょうが もやし きゅうり にがうり たまねぎ	しょうが もやし きゅうり にがうり	精白米 さとう ほうろく じゃがいも	米油 ごま油 白すりごま	873 kcal 31.0 g
31 水	牛乳 ツナトマトスパゲッティ 大根サラダ パンナコッタ(パインアップルソース)	ツナ水煮 ツナ油漬 あさり	牛乳 粉チーズ 粉寒天 生クリーム	にんじん ホールトマト こまつな 赤ピーマン	にんにく たまねぎ キャベツ マッシュルーム だいこん パインアップルジュース	にんにく たまねぎ キャベツ	スパゲッティ さとう	米油	877 kcal 34.2 g
9/1 木	牛乳 ごはん いかのチリソース ボイル野菜 ザーサイスープ	いか 鶏もも肉	牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが キャベツ 長ねぎ キャベツ もやし 干しいたけ たけのこ ザーサイ	にんにく しょうが キャベツ 長ねぎ キャベツ もやし 干しいたけ たけのこ ザーサイ	精白米 でんぷん さとう	米油 ごま油 マヨネーズ	909 kcal 30.8 g
2 金	牛乳 チキンライス ポテトのチーズ焼き ベーコンと野菜のスープ メロン	鶏もも肉 ウィンナー ベーコン	牛乳 ピザ用チーズ	にんじん ほうれんそう	マッシュルーム たまねぎ グリーンピース にんにく しょうが キャベツ メロン	にんにく しょうが キャベツ	精白米 麦 さとう じゃがいも	米油 バター	817 kcal 26.6 g
5 月	牛乳 高野豆腐ごはん 筑前煮 みそ汁(なめこ・油揚げ・こまつな)	鶏ひき肉 高野豆腐 鶏もも肉 油揚げ 赤色辛みそ 甘みそ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	干しいたけ 長ねぎ たけのこ なめこ	干しいたけ 長ねぎ たけのこ なめこ	精白米 さとう こんやく さといも	米油	795 kcal 31.4 g
6 火	牛乳 ショートニングパン 魚のフライ ジャーマンポテト ミネストローネ	さけ 卵 ベーコン 豚かた肉	牛乳 コーヒー牛乳	さやいんげん にんじん トマト トマトピューレ じゃがいも	セロリ たまねぎ にんにく キャベツ	にんにく しょうが キャベツ	ショートニングパン 小麦粉 パン粉 じゃがいも	米油	843 kcal 34.4 g
7 水	牛乳 黒米ごはん 肉じゃが みそ汁(キャベツ・えのきたけ・ほうれんそう) ふりかけ菜	豚かた肉 赤色辛みそ 甘みそ 粉かつお	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ えのきたけ	たまねぎ キャベツ えのきたけ	精白米 黒米 じゃがいも さとう	米油 ごま油 白ごま	803 kcal 27.9 g
8 木	牛乳 野菜ラーメン 鶏ささみの中華サラダ 杏仁豆腐	豚ばら肉 鶏ささみ	牛乳 粉寒天 練乳	にんじん	にんにく しょうが きくらげ 長ねぎ キャベツ もやし きゅうり パイン缶 黄桃缶 メロン	にんにく しょうが きくらげ 長ねぎ キャベツ もやし きゅうり パイン缶 黄桃缶 メロン	むし中華めん さとう でんぷん	米油 ごま油 白練りごま	778 kcal 28.3 g
9 金	牛乳 きのこごはん 揚魚の野菜あんかけ みそ汁(豆腐・長ねぎ・こまつな)	鶏もも肉 油揚げ めかじき 甘みそ 赤色辛みそ 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	干しいたけ しめじ たけのこ もやし グリーンピース 長ねぎ	干しいたけ しめじ たけのこ もやし グリーンピース 長ねぎ	精白米 麦 さとう 小麦粉 でんぷん	米油	853 kcal 33.2 g
12 月	牛乳 バターライスのエビクリームソースがけ キャベツスープ つぶつぶみかんゼリー	むきえび 鶏もも肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ 粉寒天	パセリ にんじん こまつな	マッシュルーム しょうが にんにく たまねぎ キャベツ みかん缶 オレンジジュース	にんにく しょうが キャベツ	精白米 麦 でんぷん 小麦粉 さとう	米油 バター	855 kcal 29.1 g
13 火	牛乳 ごはん 鶏肉の竜田揚げ(ネギソース) ボイルブロッコリー みそ汁(たまねぎ・キャベツ・生わかめ・ほうれんそう) たらこふりかけ	鶏もも肉 たらこ 赤色辛みそ 甘みそ	牛乳 生わかめ ちりめんじゃこ	ブロッコリー ほうれんそう こまつな	しょうが 長ねぎ たまねぎ キャベツ	しょうが 長ねぎ たまねぎ キャベツ	精白米 でんぷん さとう	米油 ごま油 白ごま	869 kcal 31.7 g
14 水	牛乳 揚げパン(きなこ・ココア) ポトフ なし	ベーコン 豚かた肉 フランクフルト きなこ ココア ひよこまめ	牛乳	にんじん さやいんげん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ なし	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ なし	コッペパン さとう じゃがいも	米油	803 kcal 28.6 g
15 木	牛乳 麦ごはん 焼きさばのおろし酢 五目きんぴら すまし汁(あらねし・にんじん・えのきたけ・生わかめ・こまつな)	さば 焼き竹輪	牛乳 生わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	だいこん レモン ごぼう えのきたけ	だいこん レモン ごぼう えのきたけ	精白米 麦 さとう つきこんにやく あらねし	米油 白ごま	811 kcal 33.0 g
16 金	牛乳 キムチチャーハン 春巻き にらたまスープ	豚ロース 卵 豚かた肉	牛乳	にんじん ピーマン にら	白菜キムチ 干しいたけ たけのこ 長ねぎ	白菜キムチ 干しいたけ たけのこ 長ねぎ	精白米 麦 さとう ほうろく でんぷん 春巻きの皮 小麦粉	米油 白ごま	882 kcal 30.7 g
20 火	牛乳 あぶたま丼 みそ汁(ぶなしめじ・だいこん・生わかめ・こまつな)	鶏もも肉 油揚げ 卵 赤色辛みそ 甘みそ	牛乳 生わかめ	にんじん こまつな	しょうが 干しいたけ たまねぎ 長ねぎ ぶなしめじ だいこん	しょうが 干しいたけ たまねぎ 長ねぎ ぶなしめじ だいこん	精白米 麦 さとう	米油	842 kcal 31.0 g
21 水	牛乳 きのこの和風スパゲッティ ごまドレサラダ フルーツポンチ	ベーコン 鶏もも肉	牛乳 刻みのり 粉寒天	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎぶなしめじ えのきたけキャベツ パイン缶 黄桃缶 みかん缶 マッシュルーム キウイフルーツ	たまねぎぶなしめじ えのきたけキャベツ パイン缶 黄桃缶 みかん缶 マッシュルーム キウイフルーツ	スパゲッティ さとう	米油 白ごま ごま油 白練りごま	808 kcal 29.1 g
22 木	牛乳 五目ごはん 天ぷら(きす・かぼちゃ) ブチトマト すまし汁(にんじん・えのきたけ・あらねし・ほうれんそう)	きす 卵 鶏もも肉 油揚げ	牛乳 あおのり	にんじん かぼちゃ ミニトマト ほうれんそう さやいんげん	ごぼう たけのこ だいこん 干しいたけ えのきたけ	ごぼう たけのこ だいこん 干しいたけ えのきたけ	精白米 麦 さとう 小麦粉 だんぷん あらねし	米油	825 kcal 28.3 g
26 月	牛乳 チキンカレーライス 福神漬 コーンサラダ	鶏もも肉	牛乳	にんじん ホールトマト こまつな	にんにく しょうが たまねぎ セロリ 福神漬 キャベツ もやし ホールコーン	にんにく しょうが たまねぎ セロリ 福神漬 キャベツ もやし ホールコーン	精白米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	米油 バター	861 kcal 24.0 g
27 火	牛乳 けんちんうどん 竹輪の二色揚げ(ごま・にんじん) 青菜のお浸し	油揚げ 焼き竹輪 鶏もも肉 卵	牛乳	にんじん こまつな ほうれんそう チンゲンサイ	ごぼう だいこん もやし	ごぼう だいこん もやし	生めん だんぷん こんにやく さとう 小麦粉	米油 白ごま	855 kcal 33.1 g
28 水	牛乳 秋なすのマーボー丼 中華スープ りんご	豚ひき肉 豚かた肉 赤色辛みそ	牛乳	にら チンゲンサイ にんじん	長ねぎ 干しいたけ なす たけのこ にんにく しょうが たまねぎ もやし りんご	長ねぎ 干しいたけ なす たけのこ にんにく しょうが たまねぎ もやし りんご	精白米 麦 さとう だんぷん ほうろく	米油 ごま油	815 kcal 24.3 g
29 木	牛乳 チーズの焼きサンド チリコンカン キャベツスープ	ベーコン 豚かた肉 赤いんげん豆 大豆 鶏もも肉	牛乳 スライスチーズ	にんじん ホールトマト トマトピューレ 赤ピーマン	たまねぎ マッシュルーム にんにく 黄ピーマン しょうが	たまねぎ マッシュルーム にんにく 黄ピーマン しょうが	食パン じゃがいも	米油 マーガリン	816 kcal 34.4 g
30 金	牛乳 ごはん ししゃもの磯部揚げ ごま和え 吉野汁	卵 油揚げ 鶏もも肉 豆腐	牛乳 ししゃも あおのり	にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし 干しいたけ 長ねぎ	キャベツ もやし 干しいたけ 長ねぎ	精白米 小麦粉 三温糖 だんぷん こんにやく	米油 黒ごま 黒練りごま	797 kcal 30.7 g

◎ 学校行事等の都合により、献立並びに回数を変更することがあります。



8・9月分 1日あたりの平均	837 kcal	30.1 g
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	850 kcal	19.0~35.0g