

8.9月 学校給食献立表

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養価		
								エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
8月31	水	むぎごはん	牛乳	チキンカレーライス オレンジポンチ	牛乳、とり肉、チーズ、	米、麦、油、じゃがいも、 こむぎこ、バター、カレー ルー、ゼリー、	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、パイナップル、黄桃、 りんご、バナナ、オレンジジュ ース、	782	22.6	19.8
1	木	ごはん	牛乳	豚肉のしょうが焼き 冷やし稲庭うどん	牛乳、ぶた肉、わか め、	米、油、さとう、白ごま、 でんぷん、稲庭うどん、	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、もやし、ピーマン、 きゅうり、	767	26.6	16.8
2	金	ごはん	牛乳	サバのブリブリごま焼き みそ汁	牛乳、さば、うすあ げ、みそ、	米、マヨネーズ、白ごま、 黒ごま、オリーブ油、さ とう、じゃがいも、	たまねぎ、えのき、にんじん、 ねぎ、	833	32.0	32.0
5	月	ミルク ロール	牛乳	マカロニトマトグラタン スープ煮 かき氷デザート	牛乳、ウィンナー、 チーズ、とり肉、ひ よこ豆、	ミルクロールパン、マカロ ニ、油、デミグラスソー ス、パン粉、じゃがいも、 かき氷アイス、	にんにく、たまねぎ、にんじん、 トマト、パセリ、しめじ、キャ ベツ、	812	32.4	25.8
6	火	セルフ ライス バーガー	牛乳	クリスピーチキン コールスローサラダ 水ぎょうざスープ チーズ	牛乳、とり肉、ギョ ウザ、チーズ、	ごはん、天ぷら粉、パン 粉、コーンフレーク、油、 ドレッシング、	キャベツ、ブロッコリー、にんじ ん、とうもろこし、もやし、チン ゲンサイ、ねぎ、	761	32.9	32.2
8	木	ごはん	牛乳	しゅうまい 中華あえ 麻婆豆腐	牛乳、ポークシュ ーマイ、ぶたひき肉、 きぬどうふ、	米、さとう、油、でんぷ ん、ごま油、	もやし、きゅうり、にんじん、 にんにく、しょうが、たまねぎ、 たけのこ、干しいたけ、ねぎ、	845	30.8	27.6
9	金	バター ライス	牛乳	中華風炊き込みご飯 サトイモコロッケ お月見フルーツ白玉	牛乳、ぶた肉、	米、バター、油、さとう、 ごま油、里芋コロッケ、白 玉だんご、	しめじ、にんじん、たけのこ、 たまねぎ、チンゲンサイ、みかん、 パイン、もも、	869	22.6	21.1
12	月	むぎ ごはん	牛乳	ブルコギライス トックスープ 梨	牛乳、牛肉、かまぼ こ、	米、麦、さとう、でんぷ ん、トック、ごま油、	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、しめじ、きりぼし大 根、チンゲンサイ、りんご、もや し、小松菜、ねぎ、なし、	813	27.7	20.8
13	火	ごはん	牛乳	シシャモの南蛮漬け もやしあえ みそ汁	牛乳、ししゃも天ぷ ら、ハム、うすあ げ、きぬどうふ、 みそ、	米、油、さとう、	ねぎ、きゅうり、もやし、にんじ ん、たまねぎ、えのき、	814	29.7	28.7
14	水	ごはん	牛乳	三味焼き ニラ炒め 塩ラーメン	牛乳、さつまあげ、 とりひき肉、	米、ごま油、さとう、油、 中華めん、	しょうが、ねぎ、にんにく、もや し、にら、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、たけのこ、きくらげ、	814	29.9	17.8
15	木	わかめ ごはん	牛乳	卵焼き キャベツのおひたし 肉豆腐	牛乳、わかめ、だし 巻き卵、ぶた肉、や きどうふ、	米、くるまふ、さとう、	きゅうり、キャベツ、にんじん、 しょうが、たまねぎ、ねぎ、	771	29.8	21.8
16	金	ごはん	牛乳	豚肉のかりん揚げ れんごんのごまみそあえ たまごスープ	牛乳、ぶた肉、み そ、かまぼこ、たま ご、	米、でんぷん、油、さ とう、水あめ、すりごま、	れんごん、にんじん、きゅうり、 たまねぎ、えのき、ほうれん草、 ねぎ、	828	29.4	27.3
20	火	ごはん	牛乳	白身魚フライ ごまあえ じゃがいもと鶏肉のうま煮	牛乳、白身魚フラ イ、とり肉、あつあ げ、	米、さとう、すりごま、 油、じゃがいも、	小松菜、キャベツ、にんじん、 しょうが、たまねぎ、さやいんげ ん、	863	33.3	25.0
21	水	ナン	牛乳	キーマカレー コーンサラダ みかんヨーグルト	牛乳、牛ひき肉、ぶ たひき肉、大豆、 ヨーグルト、	ナン、油、カレールー、オ リーブ油、さとう、	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、干しいたけ、ピーマ ン、トマト、キャベツ、とうもろ こし、きゅうり、	843	37.9	29.5
22	木	ごはん	牛乳	中華風焼き鶏 ひじきの炒め煮 さつま汁	牛乳、とり肉、ひじ き、うすあげ、だい ず、ぶた肉、みそ、	米、ごま油、油、さ とう、白ごま、さつまいも、	たまねぎ、しょうが、にんにく、 にんじん、さやいんげん、白菜、 だいごん、ねぎ、	808	32.2	26.3
26	月	むぎ ごはん	牛乳	タコライス ペイザンヌスープ	牛乳、ぶたひき肉、 牛ひき肉、大豆、 チーズ、ベーコン、	米、麦、油、さとう、オ リーブ油、	しょうが、にんにく、たまねぎ、 トマト、キャベツ、きゅうり、 にんじん、レモン、だいごん、白 菜、えのき、	870	38.7	26.4
27	火	ごはん	牛乳	豚肉のねぎみそ焼き ごぼうサラダ 野菜汁	牛乳、ぶた肉、み そ、かまぼこ、と り肉、うすあげ、	米、さとう、ごまドレッシ ング、すりごま、	しょうが、ねぎ、ごぼう、にんじ ん、キャベツ、きゅうり、だいご ん、ねぎ、	816	32.1	27.9
28	水	さつま いも ご飯	牛乳	ほっけの色づけ たくあん和え みそ汁	牛乳、ほっけ、もめ んどうふ、うすあ げ、わかめ、みそ、	米、さつまいも、黒ごま、 さとう、でんぷん、	しょうが、キャベツ、きゅうり、 にんじん、たくあんづけ、たま ねぎ、えのき、ねぎ、	737	30.6	16.6
29	木	ごはん	牛乳	ミートボールの甘酢あん 春雨スープ	牛乳、鶏肉だんご、 ベーコン、	米、油、さとう、でんぷ ん、はるさめ、	ピーマン、にんじん、たまねぎ、 たけのこ、しめじ、チンゲンサ イ、ねぎ、しょうが、	773	22.7	23.6
30	金	ゆかり ごはん	牛乳	大豆と小魚のごまからめ 高野豆腐のそぼろ煮	牛乳、大豆、かえり ほし、こうやど うふ、ぶたひき肉、	米、でんぷん、油、白 ごま、さとう、水あめ、	しそ、にんじん、とうもろこし、 枝豆、しょうが、たまねぎ、さ やいんげん、	849	35.1	25.7

※ 食品群別献立表は、食品の主な働きによって分類したものであり、アレルギー等の特定をするためのものではありません。
 ※ 都合により、献立や食材が変更になる場合があります。