

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 g	
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの					体の調子を整えるもの
8	月	ごはん	牛乳	セルフのピビンパ チゲふうスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なると あつあげ みそ	こめ ごまあぶら ごま さとう でんぷん	にんにく きりぼしだいこん しらたき にんじん こまつな もやし たまねぎ えのきたけ キムチ なら	616	24.6	18.3	1.9
9	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすとだいずの あまからあげ とうなのしおこんぶあえ だんごいりおはなみ のっぺいじる	ぎゅうにゅう めぎす だいず こんぶ かまぼこ	こめ でんぷん じゃがいも こめあぶら さとう しらたまもち	ながねぎ キャベツ とうな コーン にんじん だいこん ほししいたけ たけのこ こんにやく	634	24.2	13.7	1.7
10	水	ごはん	牛乳	ししゃものカレーやき のりずあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう ししゃも ツナ のり ぶたにく あつあげ	こめ こめあぶら じゃがいも さとう	もやし こまつな にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん	630	26.3	16.9	1.7
11	木	ごはん	牛乳	とりのからあげ きりぼしだいこんの ごまずあえ もやしのみそしる	はっこうにゅう とりにく あぶらあげ みそ だいず	こめ ごま こめこ でんぷん こめあぶら さとう	ぶどう しょうが きりぼしだいこん キャベツ こまつな コーン にんじん えのきたけ たまねぎ もやし	594	23.4	17.0	1.7
12	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー こんにやくとわかめのサラダ おめでどうデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ とうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールー こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ こんにやく コーン いちご	669	22.8	17.0	1.9
15	月	ごはん	牛乳	セルフのもずくそばろどん じゃがいもの ケチャップがらめ はるキャベツのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず もずく あつあげ みそ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ ビーマン にんにく えのきたけ キャベツ	605	23.4	14.0	1.8
16	火	ごはん	牛乳	あつあげのチリソースかけ もやしのごまいため かきたまみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく とうふ たまご みそ	こめ ごまあぶら さとう こめあぶら ごま じゃがいも	しょうが にんにく ながねぎ にんじん きりぼしだいこん もやし なら たまねぎ こまつな	621	24.0	18.5	1.9
17	水	アップル こめこパン	牛乳	オムレツのワインソースがけ おはなばたけサラダ はるやさいの クリームシチュー	ぎゅうにゅう たまご とりにく だいず	こめこパン マカロニ オリーブゆ じゃがいも こめあぶら こめこ でんぷん	りんご にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ かぶ	644	27.3	20.9	2.3
18	木	ゆでうどん	牛乳	わふうじる だいずとぎかなの こくとうがらめ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ こんぶ いりだいず かたくちいわし	ゆでうどん くろざとう	ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ ながねぎ もやし キャベツ こまつな あかしそ	598	27.3	13.1	2.0
19	金	ちやめし	牛乳	さわらのおこのみやきふうみ たくあんあえ しおこうじスープ	ぎゅうにゅう さわら かつおぶし あおのり ウインナー あつあげ	こめ もちごめ ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも	にんじん キャベツ こまつな たくあん だいこん しめじ ブロッコリー	677	26.6	22.1	2.4
22	月	ごはん	牛乳	ハンバーグのトマトソース うめおかかあえ ツナとやさいのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし ツナ あつあげ みそ とりにく	こめ オリーブゆ あまざけ じゃがいも ラード でんぷん さとう	たまねぎ にんにく トマト キャベツ こまつな にんじん うめ もやし	615	23.8	16.8	1.9
23	火	ごはん	牛乳	ちくわのごまマヨやき うどのおかかきんぴら はるやさいのとんじる	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり さつまあげ かつおぶし ぶたにく とうふ だいず みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも こめあぶら さとう	にんじん こんにやく やまうど たまねぎ かぶ キャベツ	623	23.6	16.2	2.0
24	水	こくとうパン	牛乳	ほきのガーリックマヨやき マカロニとやさいのソテー ミネストローネ	ぎゅうにゅう ほき ウインナー だいず	コッペパン くろざとう ノンエッグマヨネーズ マカロニ こめあぶら じゃがいも	にんにく パセリ キャベツ こまつな コーン たまねぎ にんじん エリンギ トマト	611	27.6	20.4	2.4
25	木	ソフトめん	牛乳	ごもくあんかけスープ くきわかめのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく なると くきわかめ ヨーグルト	ソフトめん ごまあぶら でんぷん こめあぶら さとう	しょうが にんじん たまねぎ もやし ほししいたけ ながねぎ キャベツ きゅうり	633	26.4	13.3	2.0
26	金	ごはん	牛乳	ぎょうざ にんじんのツナいため あつあげのちゅうかに	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ あつあげ みそ	こめ こむぎこ こめあぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ラード でんぷん	キャベツ たまねぎ なら しょうが にんじん もやし こまつな こんにやく さやいんげん	686	25.4	21.2	1.6
30	火	ごはん	牛乳	さばのはいずやき ごぼうのごまマヨあえ しんたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ みそ	こめ ごま ノンエッグマヨネーズ	しょうが キャベツ ごぼう にんじん コーン たまねぎ えのきたけ こまつな	651	26.5	21.5	1.8

一食平均エネルギー：632 Kcal

たんぱく質：25.2 g

脂質：17.6 g

食塩：1.9 g

※食材の入荷状況や感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。

# 学校給食こんだて表

日 曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 g
	主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの				
8 月	ごはん	牛乳	セルフのビビンバ チゲふうスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なると あつあげ みそ	こめ ごまあぶら ごま さとう でんぷん	にんにく きりぼしだいこん しらたき にんじん こまつな もやし たまねぎ えのきたけ キムチ なら	616	24.6	18.3	1.9
9 火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすとだいの あまからあげ とうなのしおこんぶあえ だんごいりおはなみ のっぺいじる	ぎゅうにゅう めぎす だいず こんぶ かまぼこ	こめ でんぷん じゃがいも こめあぶら さとう しらたまもち	ながねぎ キャベツ とうな コーン にんじん だいこん ほししいたけ たけのこ こんにやく	634	24.2	13.7	1.7
10 水	ごはん	牛乳	ししゃものカレーやき のりずあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう ししゃも ツナ のり ぶたにく あつあげ	こめ こめあぶら じゃがいも さとう	もやし こまつな にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん	630	26.3	16.9	1.7
11 木	ごはん	牛乳	とりのからあげ きりぼしだいこんの ごまずあえ もやしのみそしる	はっこうにゅう とりにく あぶらあげ みそ だいず	こめ ごま こめこ でんぷん こめあぶら さとう	ぶどう しょうが きりぼしだいこん キャベツ こまつな コーン にんじん えのきたけ たまねぎ もやし	594	23.4	17.0	1.7
12 金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー こんにやくとわかめのサラダ おめでどうデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ とうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツこんにやく コーン いちご	669	22.8	17.0	1.9
15 月	ごはん	牛乳	セルフのもずくそばろどん じゃがいもの ケチャップがらめ はるキャベツのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず もずく あつあげ みそ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン にんにく えのきたけ キャベツ	605	23.4	14.0	1.8
16 火	ごはん	牛乳	あつあげのチリソースかけ もやしのごまいため かきたまみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく とうふ たまご みそ	こめ ごまあぶら さとう こめあぶら ごま じゃがいも	しょうが にんにく ながねぎ にんじん きりぼしだいこん もやし なら たまねぎ こまつな	621	24.0	18.5	1.9
17 水	アップル こめこパン	牛乳	オムレツのワインソースがけ おはなばたけサラダ はるやさいの クリームシチュー	ぎゅうにゅう たまご とりにく だいず	こめこパン マカロニ オリーブゆ じゃがいも こめあぶら こめこ	りんご にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ かぶ	644	27.3	20.9	2.3
18 木	ゆでうどん	牛乳	わふうじる だいずとざかなの こくとうがらめ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ こんぶ いりだいず かたくちいわし	ゆでうどん くろざとう	ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ ながねぎ もやし キャベツ こまつな あかしそ	598	27.3	13.1	2.0
19 金	ちやめし	牛乳	さわらのおこのみやきふうみ たくあんあえ しおこうじスープ	ぎゅうにゅう さわら かつおぶし あおのり ウインナー あつあげ	こめ もちごめ ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも	にんじん キャベツ こまつな たくあん だいこん しめじ ブロッコリー	677	26.6	22.1	2.4
22 月	ごはん	牛乳	ハンバーグのトマトソース うめおかかあえ ツナとやさいのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし ツナ あつあげ みそ とりにく	こめ オリーブゆ あまざけ じゃがいも ラード でんぷん さとう	たまねぎ にんにく トマト キャベツ こまつな にんじん うめ	615	23.8	16.8	1.9
23 火	ごはん	牛乳	ちくわのごまマヨやき うどのおかかきんぴら はるやさいのとんじる	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり さつまあげ かつおぶし ぶたにく とうふ だいず みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも こめあぶら さとう	にんじんこんにやく やまうど たまねぎ かぶ キャベツ	623	23.6	16.2	2.0
24 水	こくとうパン	牛乳	ほきのガーリックマヨやき マカロニとやさいのソテー ミネストローネ	ぎゅうにゅう ほき ウインナー だいず	こめ くろざとう ノンエッグマヨネーズ マカロニ こめあぶら じゃがいも さとう	にんにく パセリ キャベツ こまつな コーン たまねぎ にんじん エリンギ トマト	611	27.6	20.4	2.4
25 木	ソフトめん	牛乳	ごもくあんかけスープ くきわかめのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく なると くきわかめ ヨーグルト	ソフトめん ごまあぶら でんぷん こめあぶら さとう	しょうが にんじん たまねぎ もやし ほししいたけ ながねぎ キャベツ きゅうり	633	26.4	13.3	2.0
26 金	ごはん	牛乳	ぎょうざ にんじんのツナいため あつあげのちゅうかに	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ あつあげ みそ	こめ こむぎこ こめあぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ラード でんぷん	キャベツ たまねぎ なら しょうが にんじん もやし こまつなこんにやく さやいんげん	686	25.4	21.2	1.6
30 火	ごはん	牛乳	さばのはいずやき ごぼうのごまマヨあえ しんたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ みそ	こめ ごま ノンエッグマヨネーズ	しょうが キャベツ ごぼう にんじん コーン たまねぎ えのきたけ こまつな	651	26.5	21.5	1.8

一食平均エネルギー：632 Kcal

たんぱく質：25.2 g

脂質：17.6 g

食塩：1.9 g

※食材の入荷状況や感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 g	
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの					体の調子を整えるもの
8	月	ごはん	牛乳	セルフのピビンパ チゲふうスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なると あつあげ みそ	こめ ごまあぶら ごま さとう でんぷん	にんにく きりぼしだいこん にんじん こまつな もやし たまねぎ えのきたけ キムチ なら	616	24.6	18.3	1.9
9	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすとだいずの あまからあげ とうなのしおこんぶあえ だんごいりおはなみ のっぺいじる	ぎゅうにゅう めぎす だいず こんぶ かまぼこ	こめ でんぷん じゃがいも こめあぶら さとう しらたまもち	ながねぎ キャベツ とうな コーン にんじん だいこん ほししいたけ たけのこ こんにやく	634	24.2	13.7	1.7
10	水	ごはん	牛乳	ししゃものカレーやき のりずあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう ししゃも ツナ のり ぶたにく あつあげ	こめ こめあぶら じゃがいも さとう	もやし こまつな にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん	630	26.3	16.9	1.7
11	木	ごはん	はっこう にゅう (マスカット あじ)	とりのからあげ きりぼしだいこんの ごまずあえ もやしのみそしる	はっこうにゅう とりにく あぶらあげ みそ だいず	こめ ごま こめこ でんぷん こめあぶら さとう	ぶどう しょうが きりぼしだいこん キャベツ こまつな コーン にんじん えのきたけ たまねぎ もやし	594	23.4	17.0	1.7
12	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー こんにやくとわかめのサラダ おめでとうデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ とうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールー こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツこんにやく コーン いちご	669	22.8	17.0	1.9
15	月	ごはん	牛乳	セルフのもずくそばろどん じゃがいもの ケチャップがらめ はるキャベツのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず もずく あつあげ みそ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ ビーマン にんにく えのきたけ キャベツ	605	23.4	14.0	1.8
16	火	ごはん	牛乳	あつあげのチリソースかけ もやしのごまいため かきたまみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく とうふ たまご みそ	こめ ごまあぶら さとう こめあぶら ごま じゃがいも	しょうが にんにく ながねぎ にんじん きりぼしだいこん もやし なら たまねぎ こまつな	621	24.0	18.5	1.9
17	水	アップル こめパン	牛乳	オムレツのワインソースがけ おはなばたけサラダ はるやさいの クリームシチュー	ぎゅうにゅう たまご とりにく だいず	こめこパン マカロニ オリーブゆ じゃがいも こめあぶら こめこ	りんご にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ かぶ	644	27.3	20.9	2.3
18	木	ゆでうどん	牛乳	わふうじる だいずとぎかなの こくとうがらめ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ こんぶ いりだいず かたくちいわし	ゆでうどん くろざとう	ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ ながねぎ もやし キャベツ こまつな あかしそ	598	27.3	13.1	2.0
19	金	ちやめし	牛乳	さわらのおこのみやきふうみ たくあんあえ しおこうじスープ	ぎゅうにゅう さわら かつおぶし あおのり ウインナー あつあげ	こめ もちごめ ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも	にんじん キャベツ こまつな たくあん だいこん しめじ ブロッコリー	677	26.6	22.1	2.4
22	月	ごはん	牛乳	ハンバーグのトマトソース うめおかかあえ ツナとやさいのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし ツナ あつあげ みそ	こめ オリーブゆ あまざけ じゃがいも ラード でんぷん さとう	たまねぎ にんにく トマト キャベツ こまつな にんじん うめ	615	23.8	16.8	1.9
23	火	ごはん	牛乳	ちくわのごま Mayo やき うどのおかかきんぴら はるやさいのとんじる	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり さつまあげ かつおぶし ぶたにく とうふ だいず みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも こめあぶら さとう	にんじんこんにやく やまうど たまねぎ かぶ キャベツ	623	23.6	16.2	2.0
24	水	こくとうパン	牛乳	ほきのガーリック Mayo やき マカロニとやさいのソテー ミネストローネ	ぎゅうにゅう ほき ウインナー だいず	コッペパン くろざとう ノンエッグマヨネーズ マカロニ こめあぶら じゃがいも さとう	にんにく パセリ キャベツ こまつな コーン たまねぎ にんじん エリンギ トマト	611	27.6	20.4	2.4
25	木	ソフトめん	牛乳	ごもくあんかけスープ くきわかめのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく なると くきわかめ ヨーグルト	ソフトめん ごまあぶら でんぷん こめあぶら さとう	しょうが にんじん たまねぎ もやし ほししいたけ ながねぎ キャベツ きゅうり	633	26.4	13.3	2.0
26	金	ごはん	牛乳	ぎょうざ にんじんのツナいため あつあげのちゅうかに	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ あつあげ みそ	こめ こむぎこ こめあぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ラード でんぷん	キャベツ たまねぎ なら しょうが にんじん もやし こまつなこんにやく さやいんげん	686	25.4	21.2	1.6
30	火	ごはん	牛乳	さばのにはいずやき ごぼうのごま Mayo あえ しんたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ みそ	こめ ごま ノンエッグマヨネーズ	しょうが キャベツ ごぼう にんじん コーン たまねぎ えのきたけ こまつな	651	26.5	21.5	1.8

一食平均エネルギー：632 Kcal

たんぱく質：25.2 g

脂質：17.6 g

食塩：1.9 g

※食材の入荷状況や感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。