

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 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 なたと あつあげ みそ	こめ ごまあぶら ごまさとう でんぱん	にんにく きりぼしだいこん しらたき にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ えのきたけ キムチ にら	629	25.7
9	火	むぎごはん	牛乳	ポークカレー こんにゃくとわかめのサラダ おいわいいちごゼリー	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 こめこ こめあぶら じゃがいも カレールー さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ コーン サラダこんにゃく いちご	660	20.7
10	水	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 とうなのしおこんがあえ おはなみのっぺいじる	ぎゅうにゅう めぎす だいず こんが かまぼこ	こめ でんぱん じゃがいも こめあぶら さとう	ながねぎ もやし とうな コーン にんじん だいこん ほししいたけ たけのこ こんにゃく	590	22.8
11	木	ごはん	牛乳	ハンバーグのトマトソース おほかあえ ツナとやさいのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かつおぶし ツナ とうふ みそ とりにく	こめ ラード さとう でんぱん オリーブゆ あまぎけ じゃがいも	たまねぎ にんにく トマト にら キャベツ こまつな にんじん	614	23.9
12	金	むぎごはん	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 おおむぎ 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	615	22.4
15	月	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 マヨネーズ ごま じゃがいも こめあぶら さとう	にんじん こんにゃく うど ごぼう かぶ かぶのは キャベツ	620	23.8
16	火	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 こんにゃく さやいんげん	619	25.3
17	水	こくとうパン	牛乳	ほきのガーリックマヨやき こまつなとコーンのソテー ミネストローネ	ぎゅうにゅう ほき ベーコン だいず	コッペパン くらごとう マヨネーズ こめあぶら じゃがいも さとう	にんにく にんじん キャベツ こまつな コーン たまねぎ エリンギ トマト	573	27.2
18	木	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 じゃがいもみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく わかめ 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 にら たまねぎ	615	23.5
19	金	ゆでうどん	牛乳	わふうじる だいずとこぎかなのこくとうがらめ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりにく いらいだいず かたくちいわし	ゆでうどん くらごとう	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	608	28.5
22	月	ごはん	牛乳	さわらのみそづけやき いりたまごあえ こまつなしおこうじスープ	ぎゅうにゅう さわら みそ たまご ぶたにく	こめ ごまあぶら でんぱん こめあぶら さとう	ながねぎ にんじん キャベツ たまねぎ しめじ こまつな	612	26.4
23	火	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	こめ ラード こむぎこ だいずあぶら でんぱん こめあぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	キャベツ たまねぎ にら しょうが にんじん もやし ピーマン メンマ	669	23.7
24	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 リボンマカロニのサラダ はるやさいのコンソメスープ	ぎゅうにゅう たまご とりにく	こめこパン でんぱん さとう ひまわりゆ マカロニ こめあぶら じゃがいも	りんご にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ かぶ かぶのは	607	24.9
25	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	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ だいず	こめ こめこ でんぱん こめあぶら ごま さとう	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	671	24.1
26	金	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	ぎゅうにゅう ぶたにく なたと くきわかめ	ソフトめん こめあぶら でんぱん ごまあぶら じゃがいも	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 コーン きゅうり	661	28.2
30	火	ごはん	牛乳	さばのにばいすやき 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 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	26.3

一食平均エネルギー：626 Kcal

たんぱく質：24.8 g

脂質：17.4 g

食塩：1.9 g

*献立は、食材料の入荷状況や、0-157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。

*2～6年生は8日、1年生は9日が給食開始日です。