

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	むぎごはん	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 ツナ なんと あつあげ みそ	こめ おおむぎ さとう ごまあぶら ごま 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 なら	659	28.7
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 さとう こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ サラダこんにゃく コーン いちご	654	21.2
10	水	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 こんぶ 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	586	22.9
11	木	ごはん	牛乳	ハンバーグのトマトソース 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 だいず ささかまぼこ ツナ みそ とりにく かつおぶし あつあげ	こめ ラード さとう でんぱん オリーブゆ じゃがいも	たまねぎ にんにく トマト キャベツ こまつな にんじん	608	22.5
12	金	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 ウイナー だいず	コッペパン くらざとう ノンエッグマヨネーズ 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	600	27.0
15	月	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 とうふ 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	607	23.1
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 しらたき さやいんげん	619	25.3
17	水	ゆでうどん	牛乳	わふうかきたまじる だいずとござかなのこくとうがらめ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう ちくわ たまご いりだいず かたくちいわし	ゆでうどん でんぱん くらざとう	たまねぎ にんじん ごぼう えのきたけ ながねぎ もやし キャベツ こまつな あかしそ	613	27.2
18	木	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 はるかぶとんじる	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 こんにゃく うど かぶ キャベツ ごぼう	629	24.5
19	金	アップル こめこパン	牛乳	オムレツのワインソースかけ リボンマカロニサラダ はるやさいクリームシチュー	ぎゅうにゅう たまご とりにく だいず	こめこパン でんぱん さとう ひまわりゆ こめあぶら じゃがいも こめこ マカロニ	りんご にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ かぶ	650	27.2
22	月	ごはん	牛乳	とりのからあげ きりぼしだいこんのさっぱりあえ もやしのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あぶらあげ みそ だいず	こめ こめこ でんぱん こめあぶら 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	652	23.6
23	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 あぶらあげ わかめ 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	636	25.1
24	水	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 なんと くきわかめ ヨーグルト れんにゅう スキムミルク なまクリーム かんてん	ソフトめん ごまあぶら でんぱん こめあぶら さとう	たまねぎ にんじん ほししいたけ もやし ながねぎ キャベツ きゅうり	617	24.1
25	木	ごはん	牛乳	さわらのみそづけやき たくあんあえ しおこうじスープ	ぎゅうにゅう さわら みそ ぶたにく	こめ ごまあぶら ごま	ながねぎ にんじん キャベツ こまつな たくあん たまねぎ もやし しめじ ほうれんそう	602	25.7
26	金	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 さつまあげ 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	622	22.5
30	火	ごはん	はっこう にゅう (マスカット)	コーンしゅうまい にんじんのツナいため あつあげのちゅうかに	はっこうにゅう たら とうふ ツナ ぶたにく あつあげ だいず	こめ みずあめ ラード でんぱん パンこ こむぎこ さとう こめあぶら じゃがいも ごまあぶら	ぶどう コーン たまねぎ にんじん もやし ピーマン しょうが メンマ こんにゃく さやいんげん	606	23.1

一食平均エネルギー：623 Kcal

たんぱく質：24.6 g

脂質：16.9 g

食塩：2.0 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。