



8.9月学校給食献立表



日	曜	献立名				主に体の組織をつくる				主に体の調子を整える				主にエネルギーになる		エネルギー	
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質			
								魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂		脂質		
行事食等																	
31	月	白ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン もやしのナムル ワンタンスープ			鶏肉 ロースハム 水ギョーザ	牛乳		小松菜 人参 チンゲンサイ	もやし ねぎ 玉ねぎ えのきたけ		米 片栗粉 砂糖	大豆油 ごま油 ごま	764 Kcal	27 g	26 g
1	火	白ごはん	牛乳	ししゃもの天ぷら 小松菜の昆布和え カレー肉じゃが			豚肉	牛乳 子持ちししゃも 青のり粉 こんぶ		小松菜 人参 さやいんげん	キャベツ しょうが 玉ねぎ こんにゃく		米 天ぷら粉 砂糖 じゃがいも	大豆油 ごま カレールウ	757 Kcal	27 g	23 g
2	水	白ごはん	牛乳	豚肉のジンジャーソース 南瓜のサラダ 揚げとわかめのみそ汁			豚肉 鶏肉 ベーコン 厚揚げ みそ	牛乳 スキムミルク わかめ		かぼちゃ 人参	しょうが レモン 玉ねぎ だいこん		米 片栗粉 砂糖	大豆油 オリーブ油 卵なしマヨネーズ	835 Kcal	34 g	31 g
3	木	白ごはん	牛乳	堅豆腐のツナマヨグラタン ブロッコリーのアーリオオーリオ ミネストローネ			堅豆腐 ツナ 大豆 ベーコン 豚肉	牛乳 ヨーグルト チーズ		ブロッコリー 人参 トマト	玉ねぎ にんにく キャベツ セロリ		米 パン粉 じゃがいも	卵なしマヨネーズ オリーブ油 デミグラスソース	844 Kcal	34 g	34 g
4	金	麦ごはん	牛乳	スタミナ丼 野菜スープ 梨			豚肉 鶏肉 木綿豆腐	牛乳		人参 にら 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ	キムチ しめじ 梨	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま油	748 Kcal	34 g	21 g
7	月	白ごはん	牛乳	チキンガーリックバター コーンサラダ ベーコンチャウダー			鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳 チーズ スキムミルク		人参	にんにく キャベツ きゅうり コーン	玉ねぎ	米 米粉 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油 バター オリーブ油	784 Kcal	34 g	24 g
8	火	白ごはん	牛乳	魚の色づけ 切り干しとハムの和え物 豚汁			さば ロースハム 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 こんぶ		人参	しょうが 切り干し大根 きゅうり 玉ねぎ	だいこん ごぼう ねぎ	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも	ごま	802 Kcal	35 g	27 g
9	水	白ごはん	牛乳	野菜たっぷりハンバーグ ひじきサラダ 豆腐となめこのみそ汁			豚肉 牛肉 豆腐 みそ さつま揚げ 大豆	牛乳 ひじき		人参 ピーマン チンゲンサイ	玉ねぎ ごぼう しらたき きゅうり	キャベツ なめこ ねぎ	米 パン粉 砂糖	油 ごま 卵なしマヨネーズ	758 Kcal	32 g	25 g
10	木	わかめごはん	牛乳	鶏肉と野菜の彩り炒め 冷やしうどん			鶏肉 うす揚げ	牛乳 わかめ		人参 黄ピーマン さやいんげん 小松菜	しょうが 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ		米 うどん 片栗粉 じゃがいも 砂糖	ごま 大豆油 油	760 Kcal	31 g	18 g
11	金	白ごはん	牛乳	しゅうまい きゅうりのピリ辛 麻婆豆腐			シュウマイ 豚肉 大豆ミート 木綿豆腐	牛乳		人参	きゅうり にんにく 干しいたけ しょうが 玉ねぎ	たけのこ 干しいたけ ねぎ	米 砂糖 片栗粉	ごま油 油	802 Kcal	34 g	27 g
14	月	白ごはん	牛乳	チーズ竹輪フライ 春雨サラダ わかめスープ			ちくわ ロースハム 鶏肉	牛乳 チーズ わかめ		人参 チンゲンサイ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのきたけ		米 天ぷら粉 パン粉 マロニー	大豆油 卵なしマヨネーズ	776 Kcal	28 g	25 g
15	火	麦ごはん	牛乳	チキントマトハヤシ ピリックルス			鶏肉	牛乳 スキムミルク		人参 トマト さやいんげん 黄ピーマン	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり		米 麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 デミグラスソース バター ハヤシルウ	807 Kcal	24 g	23 g
16	水	麦ごはん	牛乳	カレーライス フルーツヨーグルト			薄揚げ 大豆 豚肉 木綿豆腐	牛乳 青のり粉		人参 小松菜	干しいたけ ごぼう えだまめ とうがん	しょうが ねぎ	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも メロンゼリー	大豆油	855 Kcal	25 g	23 g
17	木	白ごはん	牛乳	春巻き ナムル コーン卵スープ			鶏肉 卵 春巻き	牛乳		人参 チンゲンサイ	もやし きゅうり にんにく しょうが	玉ねぎ コーン	砂糖 片栗粉	大豆油 ごま油	844 Kcal	24 g	33 g
18	金	白ごはん	牛乳	長崎天ぷら チンゲンサイの中華和え 豆乳ちゃんぽん			ホキ 豆乳 ロースハム 豚肉 なたあさり	牛乳		人参 チンゲンサイ	もやし にんにく 玉ねぎ キャベツ	ねぎ	米 砂糖 天ぷら粉 中華麺	大豆油 ごま油	760 Kcal	32 g	21 g
21	月	敬老の日															
22	火	国民の休日															
23	水	秋分の日															
24	木	ピリヤニ	牛乳	タンドリーチキン 野菜たまごスープ ヨーグルト			ウインナー 鶏肉 豚肉 卵	牛乳 ヨーグルト		人参 ピーマン 赤ピーマン	玉ねぎ しょうが にんにく セロリ	えのきたけ キャベツ	米 砂糖 じゃがいも 片栗粉	バター 油 オリーブ油	755 Kcal	36 g	24 g
25	金	白ごはん	牛乳	ミートボール ツナサラダ もち麦のスープ			鶏肉 鶏肉 豚肉 大豆ミート ベーコン	牛乳		人参 ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ セロリ にんにく		米 砂糖 パン粉 もち麦 じゃがいも	生クリーム 油	817 Kcal	38 g	25 g
28	月	白ごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ ベーコンポテト キャベツと豚肉のみそ汁			鶏肉 豚肉 ベーコン 厚揚げ みそ	牛乳		人参	にんにく 玉ねぎ キャベツ えのきたけ		米 小麦粉 片栗粉 じゃがいも	大豆油 オリーブ油	803 Kcal	36 g	29 g
29	火	白ごはん	牛乳	鯖の生姜煮 ゆかり和え チース白玉団子汁			さば 豆腐 鶏肉	牛乳 チーズ		人参 ゆかり粉 小松菜	ねぎ しょうが もやし きゅうり	えのきたけ キャベツ	米 砂糖 白玉粉		768 Kcal	33 g	21 g
30	水	五目ずし	牛乳	あげ大豆とじゃがいもの磯和え 冬瓜スープ デザート			薄揚げ 大豆 豚肉 木綿豆腐	牛乳 青のり粉		人参 小松菜	干しいたけ ごぼう えだまめ とうがん	しょうが ねぎ	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも メロンゼリー	大豆油	754 Kcal	28 g	24 g

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、6群に分けて記載してあります。

