


日	献立名	飲み物	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー kcal たんぱく質 g
1 月	たこ飯	半夏生	油揚げ, まだこ 	米	にんじん, しょうが	728 30.8
	厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮	牛乳	豚ひき肉, 生揚げ	じゃがいも, 油, 砂糖, でんぷん	にんじん, 玉葱, こまつな	
	枝豆入り昆布和え	牛乳	塩昆布	砂糖, ごま油, 白いりごま	にんじん, キャベツ, えだまめ, きゅうり, こまつな	
2 火	ビビンバ	牛乳	豚小間, レンズまめ(乾), たまご, 赤みそ, 八丁味噌	米, 油, 砂糖, 白いりごま, ごま油	にんにく, しょうが, もやし, にんじん, こまつな	779 34.6
	小魚のにんにく醤油揚げ	牛乳	メヒカリ	米粉, 揚げ油	にんにく	
	麦っこスープ	牛乳	木綿豆腐, わかめ	油, 押麦, 白いりごま, ごま油	にんにく, えのきたけ, にんじん, なら	
3 水	和風ツナトースト	牛乳	ツナオイル漬け, ピザチーズ, 刻みのり	国内産小麦食パン, エッグケアマヨネーズ, 油	冷凍ホールコーン, 玉葱	739 31.8
	ヘルシーサラダ	牛乳	わかめ, ちりめん	しらたき, ごま油, 砂糖, 白いりごま	こまつな, キャベツ, にんじん, きゅうり, 玉葱	
	じゃが芋のポタージュ	牛乳	調理用牛乳, 調製豆乳, 生クリーム, いんげん豆	じゃがいも, バター	玉葱, パセリ	
	果物(さくらんぼ) 	牛乳			さくらんぼ	
4 木	3色そぼろ丼	牛乳	若鶏ひき肉, 凍り豆腐, 大豆, たまご	米, 砂糖, 油	しょうが, にんじん, さやいんげん	775 34.0
	野菜のごま和え	牛乳		白すりごま, 砂糖	キャベツ, こまつな, にんじん, もやし	
	冬瓜入り味噌汁	牛乳	油揚げ, 白みそ, 赤みそ		とうがん, えのきたけ, 長ねぎ, こまつな	
5 金	七夕ちらし	七夕	あなご, 油揚げ, たまご, 刻みのり	米, 砂糖, 白いりごま, 油	にんじん, 干し椎茸, さやいんげん	773 32.7
	ししゃもの磯辺揚げ	牛乳	ししゃも(生干し), あおのり	米粉, 揚げ油		
	そうめん汁 	牛乳	鶏こま肉(皮付き), 板なしかまぼこ	色付きそうめん(乾)	だいこん, こねぎ, オクラ, えのきたけ	
	サイダーゼリー	牛乳	粉寒天	砂糖	パン缶, みかん缶	
8 月	味噌ラーメン	牛乳	豚ひき肉, 白みそ, 赤みそ	蒸し中華めん, 油, でんぷん, ごま油	にんじん, 玉葱, にんにく, しょうが, もやし, 冷凍ホールコーン, なら, 長ねぎ, こまつな	717 21.9
	のり塩ポテト	牛乳	大豆, あおのり	じゃがいも, でんぷん, 揚げ油		
	ごま入りナムル	牛乳		ごま油, 砂糖, 白いりごま	もやし, キャベツ, きゅうり, にんじん	
9 火	いわしの蒲焼丼	牛乳	いわし開き	米, 米粉, でんぷん, 揚げ油, 砂糖	しょうが	784 31.6
	じゃこ入り海藻和え	牛乳	わかめ, ちりめん	白いりごま	きゅうり, もやし, にんじん, こまつな, レモン汁, だいこん	
	なすの味噌汁 	牛乳	木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ		えのきたけ, なす, 玉葱, 長ねぎ	
	果物(すいか)	牛乳			小玉すいか	
10 水	ミルクパン	イギリス料理		ミルクパン		862 41.9
	シェパーズパイ 	牛乳	レンズまめ(乾), 大豆ミート, 豚レバー入りひき肉, 調理用牛乳, 生クリーム, ピザチーズ	油, 米粉, じゃがいも, バター, パン粉(乾燥)	セロリー, にんにく, 玉葱, エリンギ, トマト缶	
	スコッチブロス	牛乳	豚モモ, ベーコン	押麦	セロリー, 玉葱, にんじん, だいこん, 万能ねぎ	
	フルーツヨーグルト	牛乳	学乳ヨーグルト		パン缶, みかん缶, もも缶	
11 木	ご飯	牛乳		米		740 34.1
	海苔の佃煮	牛乳	もみのり	砂糖		
	魚の塩こうじ焼き	牛乳	さば			
	辛し和え	牛乳		砂糖	こまつな, キャベツ, にんじん, きゅうり, 玉葱	
	田舎汁	牛乳	生揚げ, 赤みそ, 白みそ	じゃがいも, こんにゃく	だいこん, にんじん, ごぼう, こまつな	
12 金	エビピラフ	牛乳	冷凍むきえび, ベーコン	米, 無塩バター, 油	しょうが, にんにく, にんじん, 玉葱, マッシュルーム, パセリ	757 35.4
	チーズオムレツ	牛乳	鶏肉, たまご, ピザチーズ	油, じゃがいも, 砂糖	にんじん, 玉葱	
	チキンスープ	牛乳	鶏肉モモ		長ねぎ, こまつな, にんじん, だいこん, えのきたけ	



16 火	とうきびめし		米, 米粒麦, バター	冷凍ホールコーン	824 28.7	
	チキン南蛮	牛乳	鶏肉モモ	でんぶん, 小麦粉, 揚げ油, 砂糖 エッグケアマヨネーズ		にんにく, しょうが, 玉葱
	ざぶ汁		板なしかまぼこ, 生揚げ	じゃがいも, こんにやく		だいこん, にんじん, ごぼう, 干し椎茸, 長ねぎ
	マンゴーゼリー		粉寒天	砂糖		マンゴージュース
17 水	クロックムッシュ		ロースハム, 調理用牛乳, ピザチーズ	国内産小麦食パン, 小麦粉, 無塩バター	736 31.6	
	コールスローサラダ	牛乳		油		キャベツ, にんじん, きゅうり, 冷凍ホールコーン にんにく, レモン汁, 玉葱
	ラタトゥイユ		鶏こま肉, ベーコン	油, 砂糖		かぼちゃ, トマト, トマト缶詰, にんじん, ビーマン 玉葱, なす, セロリー, 黄ピーマン, にんにく, こまつな
	果物 (メロン)					メロン
18 木	冷やしきつねうどん		油揚げ, 鶏こま肉	冷凍うどん, 砂糖, 白いりごま	玉葱, にんじん, 干し椎茸, こまつな	741 32.2
	たこポテフライ	牛乳	ひよこまめ(乾), まだこ	じゃがいも, でんぶん, 揚げ油, 油	しょうが, にんにく	
	ゆでとうもろこし				とうもろこし	
19 金	夏野菜カレー		豚小間, ひよこまめ(乾)	米, じゃがいも, 油, 揚げ油, 小麦粉, バター	玉葱, にんじん, しょうが, にんにく, スツキーニ かぼちゃ, なす, トマト缶	829 25.9
	かにポン酢サラダ	牛乳	わかめ, かに風味かまぼこ	白いりごま, 砂糖	キャベツ, えのきたけ, にんじん, きゅうり	
	果物 (冷凍みかん)				冷凍みかん	

夏休み明けの給食は、9月3日(火)からです。9月の献立を一部抜粋して掲載いたします。

9月 予定献立表

日	献立名	飲み物	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー kcal たんぱく質 g
3 火	豚丼	牛乳	豚小間	米, しらたき, 油, 砂糖, でんぶん	玉葱, 長ねぎ, にんじん, えのきたけ, もやし	742 31.5
	こまつな和え		ツナ水煮		キャベツ, もやし, にんじん, こまつな	
	ヨーグルト		学乳ヨーグルト			
4 水	高菜チャーハン	牛乳	豚小間	米, 油, ごま油, 白いりごま	たかな漬, たくあん, 長ねぎ, しょうが, にんにく	788 37.5
	卵入り冬瓜スープ		鶏肉, 木綿豆腐, うずら卵水煮	でんぶん	はくさい, えのきたけ, 長ねぎ, こまつな	
	レバポテビーンズ		豚レバー, ひよこまめ(乾)	じゃがいも, 揚げ油, 白すりごま	しょうが	
5 木	ハニーレモントースト	牛乳		食パン, バター, はちみつ, 砂糖 グラニュー糖	レモン汁	710 22.1
	ハムサラダ		ロースハム	砂糖, サラダ油	キャベツ, きゅうり, にんじん, こまつな, 玉葱	
	コーンポタージュ		いんげんまめ(乾), 調理用牛乳 調製豆乳, 生クリーム	じゃがいも, バター, 油	冷凍ホールコーン, クリームコーン, 玉葱, パセリ	
6 金	じゃじゃ麺	牛乳	豚ひき肉, 大豆, 八丁味噌, 赤みそ	蒸し中華めん, 砂糖, 練りごま でんぶん, ごま油	長ねぎ, 玉葱, たけのこ(水煮), にんじん 干し椎茸, にんにく, しょうが, こまつな きゅうり, もやし	749 30.8
	ツナ入りじゃが餃子		大豆, ツナ水煮, サラダチーズ	じゃがいも, 小麦粉, ぎょうざの皮, 揚げ油	玉葱	
	パイナップル				パイナップル	

※学校行事や天候により献立内容・使用食材を一部変更することがありますので、ご了承ください。

