

令和6年度

8.9月 学校給食予定献立表

スクールミールにしよう

日	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート 	食品名						1日1人あたり摂取目標値	
				おもにエネルギーになる		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		小学校	中学校
				炭水化物が多い	脂肪が多い	たんぱく質が多い	無機質が多い	カロテンが多い	その他のビタミンが多い		
28 水	ごはん	○	豚豚 小松菜サラダ さっぱりスープ	米,かたくり粉,三温糖,油		ぶた肉,ツナ,ベーコン		しょうが,干し椎茸,にんじん,玉ねぎ,たけのこ,青ピーマン,パイナップル(缶詰),こまつな,キャベツ,きゅうり,レタス,コーン		525 16 10	656 20 12
29 木	わかめご飯	○	豚肉のからあげ薬味ソースかけ どんぐりハウスのミニきなこパン	米,かたくり粉,油,三温糖,コッペパン(市販品),上白糖,調合油		わかめ,しらす干し,牛乳,ぶた肉,きな粉(大豆)		しょうが,キャベツ,青ピーマン,とうがらし,ねぎ,にんにく		619 26 19	774 32 24
30 金	ごはん	○	ふかのゆずソースからめ ごきねえ みそ汁 カルピスカン	米,かたくり粉,油,三温糖,ごま,上白糖		牛乳,ふか,とうふ,わかめ,にぼし,みそ,乳酸菌飲料,寒天		しょうが,ゆず,ほうれんそう,もやし,にんじん,なばな,玉ねぎ,ねぎ		573 21 20	851 33 28
2 月	ハヤシライス	○	いろいろサラダ オレンジゼリー	米,油,中力粉,三温糖,上白糖		牛肉,ぶた肉,牛乳,かつお節,寒天		玉ねぎ,にんじん,しめじ,グリーンピース,きゅうり,キャベツ,ミニトマト,コーン,青ピーマン,えだまめ,カルシウムジュース		699 22 16	752 19 23
3 火	ごはん	○	鶏肉と大豆のケチャップ煮☆ じゃことピーマンのおひたし	米,かたくり粉,油,三温糖		牛乳,とり肉,だいず,しらす干し,かつお節		にんにく,玉ねぎ,にんじん,青ピーマン		642 33 17	802 41 21
4 水	ごはん	○	きびなごのカレー揚げ ゆかりあえ ずまし汁 ぶどうゼリー	米,かたくり粉,油		牛乳,きびなご,す巻きかまぼこ,刻み昆布,わかめ,にぼし		キャベツ,ほうれんそう,えのきたけ,ねぎ,にんじん		578 23 14	722 29 17
5 木	ごはん	○	四万十牛カツステーキ キャベツの土佐ゆず香あえ 西土佐の食べ物いっぱいみそ汁	米,調合油,バター,三温糖		牛乳,和牛モモ(脂身付き),かつお節,とうふ,油揚げ,みそ,にぼし		玉ねぎ,キャベツ,きゅうり,にんじん,ゆず,葉ねぎ,しょうが,なす,干し椎茸		655 29 22	819 36 28
6 金	ごはん	○	鶏の照り焼き 野菜のおかかあえ 大学芋	米,上白糖,三温糖,さつまいも,大豆油		牛乳,とり肉,かつお節		しょうが,こまつな,もやし,キャベツ,にんじん		668 25 18	835 31 22
9 月	ごはん	○	麻婆豆腐 バンサンスープ プリン	米,大豆油,上白糖,かたくり粉,はるさめ,油,ごま油,カスタードフディング		牛乳,とうふ,ぶたミンチ,みそ,たまご,ハム		しょうが,ねぎ,干し椎茸,たけのこ,にんじん,キャベツ,きゅうり		714 29 25	893 36 31
10 火	ごはん	○	ごぼうと豚肉の炒め煮 南蛮あえ	米,こんにゃく,油,三温糖,ごま油		牛乳,ぶた肉,いんげんまめ(ゆで),にぼし,ハム		ごぼう,しょうが,キャベツ,きゅうり,にんじん		762 25 20	797 26 20
11 水	チャーハン	○	ニラまんじゅう もやしの中華サラダ	米,調合油,三温糖,油,ごま油		たまご,ぶた肉,ハム		しょうが,ねぎ,にんじん,玉ねぎ,青ピーマン,グリーンピース,もやし,きゅうり		579 21 15	681 30 17
12 木	ごはん	○	フリの西京焼き 海藻サラダ 小松菜のスープ	米,三温糖,油,ごま油		牛乳,ぶり,みそ,糸寒天,わかめ,ベーコン		コーン,キャベツ,こまつな,玉ねぎ,にんじん,干し椎茸		653 22 18	832 36 30
13 金	豚キムチ丼☆	○	かいわれ入りのごぼうサラダ シュークリーム	米,麦,ごま油,三温糖,ごま,マヨネーズ,シュークリーム		ぶた肉,牛乳,まぐろ缶詰(水煮),レタス		しょうが,玉ねぎ,はくさい(キムチ漬け),ねぎ,ごぼう,コーン,かいわれだいこん		632 27 22	790 33 28
17 火	ごはん	○	すき焼き風煮 ニラとさきいかのナムル お月見団子	米,じゃがいも,しらたき,大豆油,三温糖,ごま,ごま油,さつまいも,あわもち		牛乳,和牛モモ(脂身付き),焼き豆腐,さきいか,きな粉(大豆)		にんじん,はくさい,ねぎ,にら,もやし		778 27 19	972 34 23
18 水	ごはん	○	タイビーエン 切干大根の中華あえ	米,はるさめ,ごま油,三温糖,ごま		牛乳,ぶた肉,いか,しばえび,ハム		はくさい,玉ねぎ,にんじん,たけのこ,干し椎茸,しょうが,切干しだいこん,きゅうり		548 20 11	685 25 14
19 木	ごはん	○	かぼちゃグラタン 五色あえ りんごゼリー	米,油,パン粉,中力粉,上白糖		牛乳,ぶたミンチ,かつお節,寒天		かぼちゃ,玉ねぎ,こまつな,キャベツ,にんじん,もやし,★りんご(ストロベリー)		698 24 21	873 30 26
20 金	ごはん	○	シイラのグリーンソース焼き かみかみきゅうり 鉄人スープ コービーゼリー	米,マヨネーズ,ごま,油,三温糖,じゃがいも,水あめ(酵素糖化),粉あめ,上白糖		牛乳,しいら,さきいか,わかめ,ベーコン,コーン,軟骨・液状・乳脂肪,豚,セラチン		こまつな,きゅうり,にんじん,切干しだいこん,玉ねぎ,干し椎茸,さやいんげん		716 30 22	895 37 27
24 火	ニラとほうろ丼	○	チョレギサラダ フキだい焼き	米,三温糖,ごま油		ぶたミンチ,牛乳		しょうが,にら,もやし,きゅうり,キャベツ,だいこん		682 19 15	852 23 19
25 水	ごはん	○	味噌カツ キャベツのぶしゅかんあえ サワーゼリー	米,中力粉,パン粉,油,三温糖		牛乳,ぶた肉,たまご,みそ		にんにく,しょうが,キャベツ,きゅうり,にんじん,かぼす(果汁,生)		750 26 25	937 33 31
26 木	ごはん	○	サバのしょうが煮 しのだあえ 田舎汁	米,三温糖,さつまいも		牛乳,まさば,油揚げ,生揚げ,みそ,にぼし		しょうが,にんじん,キャベツ,もやし,きゅうり,だいこん,ごぼう,ねぎ		692 31 21	865 38 27
27 金	ごはん	○	竹輪の磯辺あげ ゆかりあえ 友達の輪みそ汁	米,中力粉,油		牛乳,ちくわ,たまご,あおさ,す巻きかまぼこ,刻み昆布,とうふ,わかめ,みそ,にぼし		キャベツ,ほうれんそう,玉ねぎ,もやし,チンゲンサイ		609 20 17	761 26 22
30 月	栗ご飯	○	いかのカリンあげ もみなす梅 だいのすまし汁	米,くり,ごま,三温糖,かたくり粉,油		牛乳,いか,まだい(天然),わかめ,にぼし		なす,梅干し(塩漬),えのきたけ,ねぎ,にんじん		550 23 14	688 28 17

※都合により、献立・材料が変更になる場合があります。ご了承ください。