



日	曜日	牛乳	献立	あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
				血や肉に なる食品	熱や力の元 になる食品	体の調子を 整える食品	
2	月		マーボーナス丼 きゅうりとだいこんのピリ辛あえ チンゲンサイスープ はちみつレモンゼリー 8月お誕生日給食	牛乳 豚肉 鶏肉 生揚げ 赤みそ 絹ごし豆腐 アガー	米 大麦 三温糖 でんぷん 砂糖 はちみつ	にんにく しょうが 玉葱 にんじん だけのご(水煮) きくらげ(乾) なす だいこん きゅうり ぶなしめじ もやし チンゲンサイ レモン(果汁)	635 25.9
3	火		きなこ揚げパン 春雨スープ バランスサラダ	牛乳 きな粉(大豆) 鶏肉 油揚げ	コッパン 油 砂糖 普通はるさめ(乾) つきこんにゃく 三温糖	玉葱 にんじん だけのご(水煮) キャベツ きくらげ(乾) しょうが ねぎ こまつな きゅうり ホールコーン	592 22.4
4	水		冷や汁 がね 梨 郷土料理:宮崎県	牛乳 まあじ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ たまご	米 押麦 白いりごま ごま さつまいも 薄力粉 でんぷん 三温糖 油	きゅうり こねぎ 玉葱 にんじん ごぼう にら 梨	667 24.9
5	木		鶏と葱の冷やし混ぜそば スパイシービーンズ フルーツナタデココパンチ ワンダフル給食	牛乳 鶏肉 大豆(乾)	砂糖 オリーブ油 でんぷん	ねぎ こまつな ぶなしめじ 赤パプリカ バイン缶 もも缶 みかん缶	657 33.9
6	金		韓国風ふりかけごはん 五目みそ煮 野菜のピリ辛中華味	牛乳 焼きのり 豚肉 赤みそ 白みそ 生揚げ	米 大麦 三温糖 白いりごま こんにゃく じゃがいも	にんにく にんじん ごぼう 玉葱 干し椎茸 さやいんげん だいこん きゅうり	660 25.8
9	月		鶏ごぼうごはん 貝だくさんみそ汁 菊花のおひだし 水ようかん 重陽の節句献立	牛乳 鶏肉 油揚げ さつま揚げ カットわかめ 赤みそ 白みそ あずき 粉寒天	米 大麦 つきこんにゃく 三温糖 さといも	にんじん ごぼう 干し椎茸 玉葱 もやし こまつな きくの花	627 25.5
10	火		ドライカレー ひど塩野菜 根菜チップス	牛乳 鶏肉 豚肉 レンズまめ(乾) 大豆(乾)	米 大麦 薄力粉 さつまいも じゃがいも 油	にんにく しょうが セロリー 玉葱 にんじん レーズン キャベツ きゅうり れんこん	694 27.1
11	水		ピザトースト ニードルスープ じゃがいものハニーサラダ	牛乳 ベーコン シュレッドチーズ 豚肉	食パン じゃがいも 油 はちみつ 三温糖	にんにく 玉葱 マッシュルーム ピーマン にんじん ぶなしめじ こまつな キャベツ	618 27.6
12	木		ごはん ひじきふりかけ 魚の香味焼き 野菜の磯香和え むらくも汁	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ しろさけ 刻みのり カットわかめ 絹ごし豆腐 たまご	米 大麦 三温糖 白いりごま でんぷん	ゆかり にんにく しょうが ねぎ こまつな キャベツ もやし にんじん 玉葱 えのきたけ	592 31.0
13	金		スパゲティナポリタン ビーンズサラダ りんごマフィン	牛乳 豚肉 ウィナー 粉チーズ 大豆(乾) まぐろ缶詰(水煮) たまご	スパゲティ オリーブ油 三温糖 薄力粉 有塩バター	にんにく セロリー 玉葱 にんじん ぶなしめじ ピーマン キャベツ きゅうり えだまめ りんご レモン(果汁)	683 28.4
17	火		秋の香りごはん 沢煮椀 お月見団子 お月見献立	牛乳 鶏肉 油揚げ こんぶ 豚肉 絹ごし豆腐 きな粉	米 さつまいも でんぷん 白玉粉 砂糖	にんじん 干し椎茸 だいこん ごぼう だけのご(水煮) もやし こまつな	605 27.2
18	水		わかめごはん トマト肉じゃが 野菜のごまだれかけ	牛乳 炊き込みわかめ 豚肉	米 ごま(乾) 板こんにゃく じゃがいも 三温糖 白ねりごま 白ずりごま 白いりごま	玉葱 にんじん トマト ぶなしめじ トマト缶詰(ホール) ねぎ さやいんげん こまつな もやし	598 23.3
19	木		けんちんうどん 浅漬け おはぎ 秋のお彼岸献立	牛乳 鶏肉 油揚げ かつお糸削り あずき(乾)	さといも つきこんにゃく うどん 米 もち米 三温糖	ごぼう にんじん 干し椎茸 だいこん ねぎ キャベツ こまつな しょうが	648 25.7
20	金		ドリア風 海藻サラダ ピオーネ	牛乳 鶏肉 いか あさり(水煮) 脱脂粉乳 牛乳 豆乳 粉チーズ <きわかめ カットわかめ> ロースハム	米 大麦 有塩バター 薄力粉 三温糖	玉葱 にんじん ぶなしめじ キャベツ きゅうり ぶどう	658 28.0
24	火		ごはん なめたけ いかの香味焼き 豚汁	牛乳 いか 豚肉 絹ごし豆腐 油揚げ 赤みそ	米 大麦 三温糖 白いりごま じゃがいも 板こんにゃく	えのきたけ しょうが にんにく ねぎ にんじん ごぼう だいこん	594 30.4
25	水		ミルクパン レヴィシア・スーパ ムスカ ほうれんそうサラダ	牛乳 豚肉 牛乳 シュレッドチーズ 豚肉 ひよこまめ(乾) ベーコン	ミルクパン じゃがいも オリーブ油 有塩バター 薄力粉 パン粉(乾) 三温糖	なす 玉葱 にんにく トマト缶詰(ホール) にんじん キャベツ こまつな ほうれんそう もやし ホールコーン	602 27.4
26	木		中華丼 わかめスープ だいこんの中華味	牛乳 豚肉 いか えび 鶏肉 絹ごし豆腐 カットわかめ	米 大麦 三温糖 でんぷん 白いりごま	にんにく しょうが きくらげ(乾) にんじん だけのご(水煮) 玉葱 白菜 もやし きゅうり だいこん	591 26.7
27	金	プレーン ジョア	山菜おこわ ちくわの磯辺揚げ ナスと豆腐のみそ汁	ジョア 鶏肉 油揚げ 白ちくわ あおのり 絹ごし豆腐 赤みそ 白みそ	米 もち米 三温糖 薄力粉	にんじん だけのご(水煮) 山菜水煮 玉葱 なす ねぎ	599 27.5
30	月		カルピックッパ 塩ナムル バインカルピスゼリー 9月お誕生日給食	牛乳 牛肉 絹ごし豆腐 たまご 粉寒天 カルピス	米 大麦 白いりごま 砂糖	にんにく 玉葱 にんじん 干し椎茸 だけのご(水煮) ねぎ ばくさい(干玉漬け) こねぎ もやし こまつな にら バイン缶	602 24.8

* 学校行事や食材購入等の都合により、献立を変更する場合があります。

* エネルギーとたんぱく質は3・4年生の栄養価です。1・2年生は×0.8、5・6年生は×1.2の栄養価です。