

8・9がつきゅうしょくこんだてよていひょう

日 つ け	曜 日	たまご に う アレルギ-	し ん た く め い		エ ネ ル ギ ー たんばくし し え ん ぶ ん	お も な さ い り よ う						
			「★」の料理にはたまごアレルギーの代替食の提供があります。 「●」の乳が含まれるデザートには代替食の提供があります。			からだを つくる	からだの ちょうしを ととのえる	エネルギーの もとになる				
28	(月)				マナーのひ おさかなどんのぐ からしあえ まろやかみそしる	615 kcal 23.4 g 19.2 g 2.1 g	ツナ(まぐろ) あぶらあげ かつおだし みそ	ぎゅうにゅう にんじん こまつな もやし ごぼう ねぎ	ごはん グリーンピース だいこん さとう	あぶら ごま		
29	(火)				タコライスのぐ(にくそぼろ) タコライスのぐ(やさい) わかめスープ	616 kcal 27.2 g 16.2 g 2.2 g	ぎゅうにく ぶたにく なると やさいボール	ぎゅうにゅう わかめ にんじん ほうれんそう たまねぎ しめじ にんにく	キャベツ もやし たまねぎ かたくりこ	ごはん かたくりこ ごま ごまあぶら		
30	(水)				やきそば ポテトスープ ぶどうシャーベット	598 kcal 25.5 g 17 g 3.2 g	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう のり チーズ	にんじん パセリ たまねぎ コーン キャベツ	パン ちゅうかめん じゃがいも シャーベット	さとう あぶら	
31	(木)				やさいのひ カレーのちゅうかめんが はるさめのあえもの こんさいのごまじ る	660 kcal 23.6 g 18.1 g 1.9 g	カレー みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にら ごぼう だいこん	もやし キャベツ たまねぎ はるさめ さとう かたくりこ	ごはん さといも はるさめ さとう かたくりこ	あぶら ごま
1	(金)				ほうさいのひ きりほしだいこんのナムル とんじる カンパン	619 kcal 17.4 g 17.9 g 2.3 g	ぶたにく だいず みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう アスパラ かぼちゃ	きりほしだいこん もやし ズッキーニ なす	ごはん さとう カンパン	ごま ごまあぶら あぶら
4	(月)				ぶたにくコロッケ ソース キムチあえ とうふのスープ	643 kcal 19.6 g 17.9 g 2.6 g	コロッケ とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ だけのこ	きゅうり たまねぎ しいたけ キャベツ	ごはん むぎ	あぶら
5	(火)				いわしのカリカリフライ(2) わふうサラダ あげボールとやさいのうまに	656 kcal 21.7 g 16.7 g 2.3 g	いわし さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	キャベツ だけのこ しいたけ コーン	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング
6	(水)				にくだんご(2) キャベツのサラダ コーンスープ	611 kcal 26.9 g 20.4 g 2.8 g	にくだんご ハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ コーン きゅうり	ごめこパン かたくりこ ドレッシング	
7	(木)	★			★あつやきたまご かんぴょうのごますあえ セルフぶたどん	672 kcal 28.6 g 18.8 g 2.3 g	たまごやき ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ごぼう	たまねぎ もやし しいたけ かんぴょう	ごはん さとう あぶら	ごま
8	(金)				ピリからいため ワントンスープ ちょいとうふ	622 kcal 26.9 g 15.2 g 2.9 g	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ほうれんそう	たまねぎ キャベツ しいたけ もやし	ごはん ワントン	ごま ごまあぶら
11	(月)	★			ぎゅうにくのオイスターいため ★とうふいりかきたまじる フルーツあんにんふうプリン	630 kcal 22.1 g 17.8 g 2 g	ぎゅうにく たまごやき とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	だけのこ たまねぎ しめじ しょうが あんにんふうプリン	ごはん むぎ かたくりこ	あぶら ごまあぶら
12	(火)				かみかみきゅうしょく しろみざかなフライ ソース れんこんサラダ ごじる	692 kcal 23.3 g 22.3 g 1.7 g	ほき だいず あぶらあげ みそ かつおだし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	れんこん だいこん ねぎ もやし	ごはん さといも	あぶら ドレッシング
13	(水)				タンドリーチキン アスパラのソテー トマトシチュー	669 kcal 30.1 g 22.5 g 1.9 g	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト しめじ	トマト アスパラ	しょうが コーン にんにく たまねぎ	パン じゃがいも さとう	オリーブオイル あぶら
14	(木)				セルフこうやどうぶごはん いそかあえ みそしる	621 kcal 24 g 17.9 g 2.7 g	ぶたにく こうやどうぶ あぶらあげ みそ かつおだし	ぎゅうにゅう わかめ のり	こまつな にんじん ごぼう	キャベツ しいたけ えだまめ えのきだけ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら
15	(金)	★			ぎょうざロール ★ゴーヤチャンプルー ソーキじる	642 kcal 21 g 22.4 g 1.8 g	たまご ぎょうざロール なまあげ ツナ(まぐろ) かつおだし	ぎゅうにゅう	にんじん にら キャベツ	にがうり しめじ ねぎ しょうが	ごはん さとう	ごまあぶら あぶら
19	(火)				しょくいくのひ(まごはやさしい) さんまかぼすレモンに ひじきのごまあえ じゃがいものみそしる	663 kcal 22.2 g 22.3 g 1.9 g	さんま あぶらあげ みそ かつおだし	ぎゅうにゅう ひじき	ほうれんそう にんじん にら	キャベツ えのきだけ たまねぎ	ごはん じゃがいも さとう	ごま
20	(水)	★			ゆでやさいサラダ ジャージャーめん	626 kcal 27.1 g 18.5 g 2.6 g	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう ねぎ キャベツ	しょうが だけのこ しいたけ もやし	ちゅうかめん さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら
21	(木)				ごはん さばぶなかぼし ゆかりあえ さといものちゅうかに	656 kcal 27.2 g 19.4 g 2.2 g	さば ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ゆかり	にんにく しょうが キャベツ	ごはん さといも さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら
22	(金)				ごはん イタリアンサラダ キーマカレー アセロラゼリー	734 kcal 22.5 g 23.8 g 1.8 g	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト キャベツ しょうが	コーン たまねぎ きゅうり にんにく	ごはん バター ドレッシング あぶら	
25	(月)				リクエストきゅうしょく(本小) とりにくのからあげ からしあえ ABCスープ	643 kcal 23.3 g 19.7 g 2.8 g	とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ しょうが もやし	ごはん マカロニ かたくりこ	あぶら
26	(火)				せかいあじめぐり(フィリピン) パンシットピホン(ビーフンのいためもの) ティノーラ(とうがんのスープ) れいとうマンゴー	601 kcal 25.5 g 13.7 g 1.5 g	ぶたにく とりにく えび	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ とうがん キャベツ しょうが にんにく	ごはん ビーフン ごまあぶら	あぶら ごまあぶら
27	(水)	本北小 坂小・明小 明南小 上中・明中			アスパラとベーコンのスパゲティ ミートボールのトマトに	614 kcal 25.3 g 20.3 g 2.6 g	ベーコン ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん トマト アスパラ	たまねぎ にんにく キャベツ グリーンピース	パン メープルソース スパゲティ じゃがいも さとう	あぶら オリーブオイル
		本小 北小 上小 本中			アスパラとベーコンのスパゲティ ミートボールのトマトに ブルーベリージャム	625 kcal 23.9 g 19.4 g 2.5 g	ベーコン ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん トマト アスパラ	たまねぎ にんにく キャベツ グリーンピース	パン スパゲティ じゃがいも さとう ジャム	あぶら オリーブオイル
28	(木)				ぶたにくのバーベキューソースがけ もやしのニらのごまあえ いなかじる	671 kcal 26.7 g 22.1 g 2 g	ぶたにく あぶらあげ みそ かつおだし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら ねぎ もやし かんぴょう	ごはん じゃがいも さとう	ごま	
29	(金)				じゅうごや いわしみりんぼし おひたし みそけんちんじる おつきみクレープ	688 kcal 26 g 20.7 g 1.3 g	いわし とうふ みそ かつおだし	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん だいこん ごぼう	きく もやし えのきだけ ねぎ	ごはん さとう さといも クレープ	ごま あぶら

© 小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準

エネルギー：650kcal たんぱく質：26.8g 脂質：18.0g 塩分：2.0g

※ 献立は都合により変更になる場合があります。

※ それぞれの料理の使われている材料やアレルギーについては献立詳細表を参考にしてください。



8・9月献立予定表

日	曜日	卵乳 アレルギー	献立名			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	お も な 材 料					
			「★」の料理には卵アレルギーの代替食の提供があります。 「●」の乳が含まれるデザートには代替食の提供があります。				体の組織を 作る		体の調子を ととのえる		エネルギー になる	
			1群	2群	3群		4群	5群	6群			
28	(月)				マナーの日 おさかな丼の具 からしあえ まろやかみそ汁	762 kcal 27.7 g 21.6 g 2.5 g	ツナ(まぐろ) 油あげ かつおだし みそ	牛乳	にんじん こまつな もやし だいこん ねぎ ごぼう	コーン グリーンピース だいこん ねぎ	ごはん むぎ さとう	油 ごま
29	(火)				タコライスの具(肉そぼろ) タコライスの具(野菜) わかめスープ	763 kcal 32.3 g 18 g 2.6 g	牛肉 ぶた肉 なると 野菜ボール	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう たまねぎ しめじ にんにく	キャベツ もやし たまねぎ しめじ	ごはん かたくりこ	油 ごま ごま油
30	(水)				やきそば ポテトスープ ぶどうシャーベット	753 kcal 31.5 g 19.8 g 4.2 g	ぶた肉 とり肉	牛乳 のり チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ	パン さとう 中華めん じゃがいも シャーベット	油
31	(木)				野菜の日 カレイの中華あんかけ 春雨のあえもの 根菜のごま汁	810 kcal 26.3 g 20.1 g 2.2 g	カレイ みそ	牛乳	こまつな にんじん にら ごぼう	もやし キャベツ たまねぎ だいこん	ごはん さといも はるさめ さとう かたくりこ	油 ごま
1	(金)				防災の日 切り干し大根のナムル 豚汁 乾パン	835 kcal 28.2 g 19.7 g 4.2 g	ぶた肉 大豆 みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう アスパラ かぼちゃ	切干大根 もやし ズッキーニ なす	ごはん さとう カンパン	ごま ごま油 油
4	(月)				豚肉コロッケ ソース キムチあえ 豆腐のスープ	792 kcal 21.1 g 21 g 3.1 g	コロッケ 豆腐	牛乳	ほうれんそう にんじん	きゅうり たまねぎ しいたけ キャベツ	ごはん むぎ	油
5	(火)				いわしのカリカリフライ(3) 和風サラダ 揚げボールと野菜のうま煮	841 kcal 27.4 g 19.8 g 2.9 g	いわし さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ たけのこ しいたけ コーン	ごはん さとう じゃがいも	油 ドレッシング
6	(水)				肉団子(3) キャベツのサラダ コーンスープ	754 kcal 33 g 24.6 g 3.5 g	肉団子 ハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ コーン きゅうり	米粉パン	かたくりこ ドレッシング
7	(木)	★			★厚焼き卵 かんぴょうのごま酢あえ セルフ豚丼	838 kcal 34.4 g 21.5 g 2.7 g	たまご焼き ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん こまつな ごぼう	たまねぎ もやし しいたけ かんぴょう	ごはん さとう 油	ごま
8	(金)				ピリ辛炒め ワンタンスープ ちよいとうふ	771 kcal 31.8 g 16.7 g 3.5 g	ぶた肉 豆腐	牛乳	にんじん にら ほうれんそう	たまねぎ キャベツ しいたけ もやし	ごはん ワンタン	ごま ごま油
11	(月)	★			牛肉のオイスター炒め ★豆腐入りかきたま汁 フルーツ杏仁風プリン	771 kcal 26 g 19.9 g 2.4 g	牛肉 卵 豆腐	牛乳	にんじん こまつな ねぎ	たけのこ たまねぎ しめじ しょうが	ごはん むぎ かたくりこ 杏仁風プリン	油 ごま油
12	(火)				かみかみ給食 白身魚フライ ソース れんこんサラダ 呉汁	852 kcal 27.4 g 25.3 g 1.9 g	ほき 大豆 油あげ みそ かつおだし	牛乳	にんじん こまつな	れんこん だいこん ねぎ もやし	ごはん さといも	油 ドレッシング
13	(水)				タンドリーチキン アスパラのソテー トマトシチュー	802 kcal 35.5 g 25.9 g 2.3 g	とり肉 ぶた肉	牛乳 ヨーグルト しめじ	トマト アスパラ	しょうが コーン にんにく たまねぎ	パン じゃがいも さとう	オリーブオイル 油
14	(木)				セルフ高野豆腐ごはん 磯香あえ みそ汁	795 kcal 30.5 g 21.7 g 3.4 g	ぶた肉 高野豆腐 油あげ みそ かつおだし	牛乳 わかめ のり	こまつな にんじん	キャベツ しいたけ えだまめ えのきだけ	ごはん さとう じゃがいも	油
15	(金)	★			ぎょうざロール ★ゴーヤチャンプルー ソーキ汁	778 kcal 24 g 24.8 g 2.2 g	卵 ぎょうざロール なまあげ ツナ(まぐろ) かつおだし	牛乳	にがうり にんじん ねぎ キャベツ	もやし しめじ しょうが	ごはん	ごま油 油
19	(火)				食育の日(まごはやさしい) さんまかぼすレモン煮 ひじきのごまあえ じゃがいものみそしる	840 kcal 26.9 g 26.2 g 2.3 g	さんま 油あげ みそ かつおだし	牛乳 ひじき	ほうれんそう にんじん にら	キャベツ えのきだけ たまねぎ	ごはん じゃがいも さとう	ごま
20	(水)	★			★中華めん ゆで野菜サラダ ジャージャーめん ジョア	813 kcal 35.7 g 23.5 g 3.5 g	ぶた肉 みそ	牛乳 ジョア	にんじん ねぎ キャベツ	しょうが たけのこ しいたけ もやし	パン 中華めん さとう かたくりこ	ごま油 油
21	(木)				ごはん さば文化干し ゆかりあえ さといもの中華煮	813 kcal 32.3 g 22 g 2.6 g	さば ぶた肉	牛乳	にんじん ゆかり	にんにく しょうが キャベツ	ごはん さといも さとう かたくりこ	油 ごま ごま油
22	(金)				ごはん イタリアンサラダ キーマカレー アセロラゼリー	908 kcal 26.7 g 27.7 g 2.3 g	ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト キャベツ しょうが	コーン たまねぎ きゅうり にんにく	ごはん	バター ドレッシング 油
25	(月)				リクエスト給食(本小) 鶏肉の唐揚げ からしあえ ABCスープ	809 kcal 27.7 g 22 g 3.5 g	とり肉	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ しょうが もやし	ごはん マカロニ かたくりこ	油
26	(火)				世界味めぐり(フィリピン) ハンジットピホン(ピーフンの炒め物) ティノラ(とうがんのスープ) 冷凍マンゴー	738 kcal 30.1 g 15 g 1.8 g	ぶた肉 とり肉 えび	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ とうがん キャベツ しょうが にんにく	ごはん ピーフン	油 ごま油
27	(水)	本北小 坂小・明小 上中・明中			アスパラとベーコンのスパゲティ ミートボールのトマト煮	778 kcal 31.7 g 23.8 g 3.3 g	ベーコン ミートボール	牛乳	にんじん トマト アスパラ	たまねぎ にんにく キャベツ グリーンピース	パン メープルソース スパゲティ じゃがいも さとう	油 オリーブオイル
		本小 北小 上小 本中			アスパラとベーコンのスパゲティ ミートボールのトマト煮 ブルーベリージャム	783 kcal 29.9 g 22.7 g 3.2 g	ベーコン ミートボール	牛乳	にんじん トマト アスパラ	たまねぎ にんにく キャベツ グリーンピース	パン スパゲティ じゃがいも さとう ジャム	油 オリーブオイル
28	(木)				豚肉のバーベキューソースがけ もやしのニラのごまあえ 田舎汁	838 kcal 32.1 g 25.3 g 2.5 g	ぶた肉 油あげ みそ かつおだし	牛乳 わかめ	にんじん にら ねぎ もやし かんぴょう	しょうが にんにく りんご キャベツ	ごはん じゃがいも さとう	ごま
29	(金)				十五夜 いわしみりん干し おひだし みそけんちん汁 お月見クレープ	843 kcal 30.9 g 23.1 g 1.5 g	いわし 豆腐 みそ かつおだし	牛乳	こまつな にんじん だいこん ごぼう	きく もやし えのきだけ ねぎ	ごはん さとう さといも クレープ	ごま 油

◎ 中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準

エネルギー：830kcal たんぱく質：34.2g 脂質：23.0g 塩分：2.5g

※ 献立は都合により変更になる場合があります。

※ それぞれの料理の使われている材料やアレルギーについては献立詳細表を参考にしてください。

