

令和6年度 8・9月 予定献立

日	曜	主食	牛乳	おかず	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	たんぱく質 脂質 食塩相当量	
8/26	月	ごはん	○	なすの味噌汁 ネギ塩豚肉丼 冷凍みかん	牛乳,豆腐,油揚げ,味噌,豚肉	ごはん,じゃがいも,油,ごま,ごま油	なす,玉ねぎ,もやし,長ねぎ,レモン,みかん	777 kcal 34.5 g 21.3 g 1.8 g	
27	火	背割りソフトパン	○	中華卵スープ チリコンカン ミニゼリー (洋梨)	牛乳,鶏肉,卵,豚肉,レンズ豆,ひよこ豆	パン,でん粉,油	白菜,もやし,にんじん,椎茸,えのきたけ,長ねぎ,玉ねぎ	737 kcal 32.4 g 24.4 g 2.0 g	
28	水	ごはん	○	里芋の味噌汁 いわしのみぞれ煮 肉入りきんぴら	牛乳,絹揚げ,味噌,豚肉	ごはん,里芋,油,糸こんにゃく,三温糖,ごま油,ごま	にんじん,だいこん,長ねぎ,ごぼう,れんこん	773 kcal 29.7 g 22.6 g 1.8 g	
29	木	横割り丸パン	○	ミネストローネ 照り焼きハンバーグ キャベツのソテー	牛乳,ウインナー,大豆,ハンバーグ	パン,マカロニ,じゃがいも,三温糖,油	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,トマト	728 kcal 29.5 g 24.9 g 2.7 g	
30	金	ごはん	○	チキンカレー フルーツポンチ	牛乳,鶏肉	ごはん,油,じゃがいも,白玉団子	にんじん,玉ねぎ,桃,パイナップル,みかん,バナナ	830 kcal 21.9 g 21.2 g 2.7 g	
9/2	月	ココアパン	○	わかめスープ ジャーマンポテト ヨーグルト (レモン)	牛乳,豆腐,ウインナー,チーズ,ヨーグルト	パン,じゃがいも,油	白菜,だいこん,にんじん,玉ねぎ,えのき	803 kcal 30.4 g 34.5 g 3.1 g	
3	火	ごはん	○	ちゃんこ鍋 納豆 筑前煮	牛乳,絹揚げ,納豆,鶏肉,さつまいも	ごはん,ごま油,油,こんにゃく,里芋,三温糖	白菜,にら,にんじん,しめじ,えのき,椎茸,ごぼう,たけのこ	736 kcal 29.5 g 15.7 g 2.2 g	
4	水	バターロール	○	ポトフ オムレツのトマトソースがけ キャラメルバナナコッタ	牛乳,ウインナー,オムレツ	パン,じゃがいも,バター,三温糖,キャラメル,バナナコッタ	だいこん,にんじん,玉ねぎ,キャベツ,トマト	782 kcal 26.5 g 30.3 g 3.1 g	
5	木	4時間授業 給食・弁当なしで下校 (市教研)							
6	金	ごはん	○	スンドゥブチゲ 肉団子 (1人2個) 焼きビーフン	牛乳,あさり,味噌,豆腐,肉団子,豚肉	ごはん,三温糖,油,ビーフン,ごま油	だいこん,にんじん,長ねぎ,えのき,白菜キムチ,にら,キャベツ,ピーマン,椎茸	753 kcal 29.1 g 18.3 g 3.0 g	
9	月	ごはん	○	花麩のすまし汁 厚揚げと豚肉の味噌炒め	牛乳,卵,豚肉,絹揚げ,味噌	ごはん,花麩,でん粉,油,三温糖	ほうれん草,椎茸,えのき,青ピーマン,キャベツ,にんじん	738 kcal 31.0 g 21.3 g 2.0 g	
10	火	豆乳食パン	○	ジャム (チョコ) 中華春雨スープ ポテトソテー	牛乳,肉団子,豚肉	パン,チョコレートクリーム,春雨,じゃがいも,油	白菜,もやし,にんじん,椎茸,長ねぎ,にんにくの芽	847 kcal 27.5 g 34.8 g 2.5 g	
11	水	ごはん	○	ふるさと給食★おさかなカレー フルーツヨーグルト	牛乳,まぐろ,ヨーグルト	ごはん,じゃがいも	にんじん,玉ねぎ,みかん,パイナップル,桃,バナナ	785 kcal 25.6 g 16.5 g 2.6 g	
12	木	給食・弁当なしで下校 (定期考査)							
13	金	ごはん	○	けんちん汁 いわしの味噌煮 茎わかめの炒め物	牛乳,絹揚げ,わかめ,さつまいも,油揚げ,大豆	ごはん,じゃがいも,こんにゃく,ごま油,油,こんにゃく,三温糖	だいこん,にんじん,ごぼう,長ねぎ,たけのこ,椎茸	771 kcal 29.2 g 23.3 g 3.8 g	
16	月	敬老の日							
17	火	ごはん	○	わかめふりかけ 団子汁 ふるさと給食★いかじゃが	牛乳,鶏肉,いか,さつまいも	ごはん,白玉団子,油,じゃがいも,こんにゃく,三温糖	白菜,にんじん,ごぼう,長ねぎ,だいこん,さやえんどう	746 kcal 30.3 g 12.0 g 3.3 g	
18	水	背割りソフトパン	○	クリームシチュー ウインナー 花野菜サラダ	牛乳,鶏肉,ソーセージ	パン,じゃがいも,油,フレンチドレッシング	にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム,しめじ,ブロッコリー,カリフラワー	803 kcal 30.7 g 38.6 g 4.1 g	
19	木	ごはん	○	水餃子のスープ チャプチェ	牛乳,豚肉,味噌	ごはん,油,春雨,三温糖,ごま油,ごま	白菜,にんじん,たけのこ,長ねぎ,玉ねぎ,椎茸,にら	752 kcal 26.6 g 17.1 g 2.2 g	
20	金	ごはん	○	野菜の味噌スープ 春巻き 切り干し大根とツナの胡麻サラダ	牛乳,豚肉,味噌,まぐろ	ごはん,油,油,ごまドレッシング	キャベツ,玉ねぎ,にんじん,もやし,えのき,とうもろこし,切干大根,きゅうり	873 kcal 24.0 g 33.1 g 2.4 g	
23	月	振替休業日 (秋分の日)							
24	火	ごはん	○	麻婆豆腐 ふるさと給食★あつあつ笹かま ナムル	牛乳,豆腐,豚肉,味噌,ささかまぼこ	ごはん,油,三温糖,でん粉,ごま,ごま油	にんじん,玉ねぎ,にら,椎茸,ほうれん草,もやし	771 kcal 31.6 g 19.7 g 2.5 g	
25	水	メロンパン	○	わかめと卵のスープ ツナの和風ペンネ ゼリー (アセロラミルク)	牛乳,豆腐,卵,まぐろ	パン,でん粉,マカロニ,油	白菜,玉ねぎ,にんじん,えのき,しめじ	766 kcal 24.8 g 26.1 g 2.5 g	
26	木	ごはん	○	せんべい汁 ふるさと給食★かつおの兩蛭漬け ゆかり和え	牛乳,鶏肉,油揚げ,かつお	ごはん,でん粉,薄力粉,油,三温糖	白菜,だいこん,にんじん,ごぼう,長ねぎ,青ピーマン,玉ねぎ,キャベツ,もやし	767 kcal 31.1 g 20.8 g 2.1 g	
27	金	ミルクパン	○	白菜とベーコンのスープ ミートオムレツ 笹かまとブロッコリーのガーリック炒め	牛乳,ベーコン,ミートオムレツ,ささかまぼこ	パン,じゃがいも,オリーブ油	白菜,玉ねぎ,にんじん,ブロッコリー	755 kcal 29.2 g 32.6 g 3.0 g	

※都合により献立が変更になる場合があります。