



日	曜 日	献立名		牛 乳	主な使用食品とその働き						エネルギー	一口メモ
		主食	主菜・副菜・デザート		血や肉や骨になる		体の調子を整える		熱や力の元になる		たんぱく質	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
8/27	水	夏野菜の ドライカレー	小松菜のじゃこサラダ サワーボンチ		豚挽肉、 レンズまめ	★牛乳、 ★ビザチーズ、 ちりめん じゃこ	にんじん、 トマト缶詰、 こまつな	にんにく、しょうが、玉葱、 セロリ、黄ピーマン、 マッシュルーム、なす、 枝豆、キャベツ、コーン、 りんご缶、みかん缶	精白米、 米粒麦、 きび砂糖	なたね油、 ごま油	706kcal 23.3g	★8月31日は 野菜の日★ 野菜をふんだんに 取り入れた『スタ ミナ丼』で暑い夏 を乗り切りましょ う！
28	木	ツナマヨポテト トースト	トマトスープ クラッシュオレンジゼリー		ツナフレーク、 豚モモ、 ベーコン	★牛乳、 ★ビザチーズ、 粉寒天	パセリ、 にんじん、 トマト、 トマト缶詰、 こまつな	にんにく、玉葱、 セロリ、 キャベツ、なす、 オレンジジュース	★ミルクパン、 じゃがいも、 上白糖	なたね油、 ★マヨネーズ	728kcal 27.4g	
29	金	スタミナ焼肉丼	春雨と卵の中華風スープ 梨		豚肉、鶏肉、 米みそ(白・赤)、 ★絹ごし豆腐、 ★たまご	★牛乳	にら、 にんじん、 チンゲン菜	しょうが、にんにく、 だけのこ、玉葱、 ねぎ、もやし、梨	精白米、 米粒麦、 三温糖、 はるさめ	なたね油、 ★白ごま	724kcal 29.3g	
9/1	月	わかめごはん	ししゃものさうさ揚げ 切干大根の炒め煮 味噌すいとん		わかめごはんの素、 豚バラ、さつま揚げ、 ★油揚げ、 米みそ(白・赤)	★牛乳、 ★ししゃも	にんじん、 こまつな	切干しだいこん、 とうがん、 はくさい、 えのきたけ、ねぎ	精白米、米粒麦、 かたくり粉、 ★薄力粉、白玉粉 糸こんにゃく、 砂糖、じゃがいも	★白ごま、 揚げ油、 なたね油	731kcal 31.1g	1日 防災の日 乾物を活用した副 菜と、炊き出して よく作られている 『すいとん』を作 ります。
2	火	トマトリゾット	鶏のごま味噌焼き コーンサラダ		ベーコン、 豚肉、鶏肉、 米みそ(赤)	★牛乳	にんじん、 トマト、 トマト缶詰、 パセリ	玉葱、エリンギ、なす、 しょうが、にんにく、 キャベツ、きゅうり、 コーン	精白米、 米粒、 上新粉、 きび砂糖	なたね油、 ★白ごま	728kcal 29.3g	
3	水	ダッカルビ丼	わかめスープ きょうぼう(2粒)		鶏肉、 ★絹ごし豆腐	★牛乳、 わかめ	にんじん、 にら、 こまつな	しょうが、にんにく、 はくさい、キムチ、 キャベツ、ねぎ、玉葱、 もやし、巨峰	精白米、米粒麦、 きび砂糖、 トッポッキ、 かたくり粉	なたね油	727kcal 26.5g	
4	木	ちゃんぽんうどん (つけ麺)	カステラ風蒸しケーキ		豚バラ、 ★むきえび、 ★いか、かまぼこ、 豆乳、★たまご	★牛乳、 ★調理用牛乳	にんじん、 チンゲン菜	にんにく、しょうが、 玉葱、もやし、 キャベツ、 きくらげ	★うどん、 ★薄力粉、 きび砂糖、 はちみつ	なたね油、 ごま油、 ★有塩バター	725kcal 26.6g	9日 重陽の節句 五節句のひとつで 陽数(奇数)のう ち最大の9が重なる ことから9月9 日は重陽と呼ば びめでたい日とさ れていました。 「菊の節句」とも いいます。
5	金	ごはん (鹿児島県産コシヒカリ)	じゃこピーマン あじのトマトチリソース がめ煮		まあじ、 鶏モモ	★牛乳、 ちりめん じゃこ	ピーマン、 トマト、 にんじん、 さやいんげん	ねぎ、しょうが、 だけのこ、 干し椎茸	精白米、上新粉、 きび砂糖、 かたくり粉、 板こんにゃく、 じゃがいも	ごま油、 ★白ごま、 揚げ油	752kcal 34.2g	
8	月	パエリア	スパニッシュオムレツ レンデハス (レンズ豆のスープ)		鶏肉、レンズまめ、 ★むきえび、★いか、 ハム、★たまご、 ウィンナー、豚肉	★牛乳、 ★生クリーム	パセリ、 にんじん、 こまつな	にんにく、 玉葱、 キャベツ	精白米、 じゃがいも	★有塩バター、 なたね油	730kcal 30.8g	
9	火	菊花ごはん	おから入りつくね焼き おひたし にらたま味噌汁		鶏挽肉、★おから、 ★たまご、糸揚げ、 ★絹ごし豆腐、 米みそ(白・赤)	★牛乳、 ひじき	こまつな、 にんじん、 にら	干し菊、玉葱、 はくさい、 もやし、 えのきたけ、ねぎ	精白米、もち米、 さつまいも、 かたくり粉、 きび砂糖	なたね油	732kcal 30.3g	10日 ロシア 「菊の節句」とも いいます。
10	水	ピロシキ風 サンド	シチー ミックスフルーツ		豚ひき肉、 豚かたろース	★牛乳	にんじん、 トマト、 ブロックリー	玉葱、 キャベツ、 みかん缶、 りんご缶	★ミルクパン、 ★薄力粉、 じゃがいも、 上白糖	なたね油	731kcal 26.8g	
11	木	和風麻婆丼	パリパリサラダ 梨		豚ひき肉、 レンズまめ、 ★絹ごし豆腐、 米みそ(赤)	★牛乳	にんじん、 ピーマン	しょうが、玉葱、なす、 干し椎茸、だけのこ、 だいこん、キャベツ、 きゅうり、梨	精白米、米粒麦、 きび砂糖、 かたくり粉、 ★しゅうまい皮	なたね油、 ラー油、 ごま油、 揚げ油	732kcal 27.1g	
12	金	ごはん	のりの佃煮 白身魚のピザ風チーズ焼き 豆乳味噌スープ		★ホキ、豚バラ、 ★油揚げ、 ★絹ごし豆腐、 豆乳、米みそ(赤)	★牛乳、 刻みのり、 ★ビザチーズ	ピーマン、 トマト缶詰、 にんじん、 こまつな	にんにく、玉葱、 コーン、 とうがん、 キャベツ	精白米、 きび砂糖、 さといも	オリーブ油	733kcal 34.6g	★地理の「輪」 味めぐり★ 1年 世界地理 「人々の生活と環境」 8日 スペイン 10日 ロシア 16日 ペルー 30日 インド 1年社会科コラボ 給食がはじまりま す☆ 授業で登場する世 界各国のメニュー を、給食に取り入 れます。
16	火	ごはん	ロモ・サルタード ツナのゼビチ風サラダ シャインマスカット(2粒)		豚モモ、 ツナフレーク	★牛乳	パセリ、 トマト、 トマト缶詰	にんにく、玉葱、 黄ピーマン、キャベツ、 きゅうり、レモン、 マスカット	精白米、 じゃがいも、 きび砂糖	揚げ油、 オリーブ油、 なたね油	742kcal 25.6g	
17	水	かしわめし	いかのレモン醤油(2切) さつま汁		鶏肉モモ、 ★いか、 ★生揚げ、 米みそ(赤・白)	★牛乳	にんじん、 こまつな	ごぼう、 干し椎茸、レモン、 だいこん、ねぎ	精白米、もち米、 砂糖、かたくり粉、 上新粉、さつま芋、 板こんにゃく	ごま油、 揚げ油	732kcal 30.g	
18	木	ルーローハン	ビーフンスープ 梨		豚ばら、豚モモ、 ★うずら卵、 鶏肉、 ★絹ごし豆腐	★牛乳	こまつな、 チンゲン菜、 にんじん	しょうが、にんにく、 玉葱、だけのこ、 干し椎茸、もやし、 とうがん、ねぎ、梨	精白米、押麦、 砂糖、はちみつ、 かたくり粉、 ビーフン	なたね油、 ごま油	757kcal 27.2g	29日 月 もち玄米ごはん
19	金	彩り野菜と かぼちゃの クリームパスタ	和風ドレッシングサラダ クランベリー サワーケーキ		ベーコン、 豆乳、 ★たまご	★牛乳、 ★調理用牛乳、 ★生クリーム、 ★ビザチーズ、 ★ヨーグルト	かぼちゃ、 ブロックリー、 ミニトマト、 トマト、水菜	にんにく、玉葱、 キャベツ、だいこん、 きゅうり、 クランベリー	★スパゲッティ、 きび砂糖、 ★薄力粉、 上白糖	オリーブ油、 ★白ごま、 なたね油、 ★有塩バター	758kcal 25.9g	
22	月	セサミトースト	ポークビーンズ 小松菜とコーンのソテー		豚モモ、 ベーコン、 大豆	★牛乳	にんじん、 トマト缶詰、 パセリ、 こまつな	にんにく、セロリ、 玉葱、もやし、 マッシュルーム、 コーン	★食パン、 グラニュー糖、じゃ がいも、 ★薄力粉、三温糖	★有塩バター、 ★練ごま、 ★白ごま、 なたね油	738kcal 26.8g	
24	水	ミックスビビンバ	トックスープ シュガーアーモンド		豚挽肉、 鶏肉、 ★たまご	★牛乳	にんじん、 こまつな、 にら	しょうが、にんにく、 だけのこ、もやし、 だいこん、 えのきたけ、玉葱	精白米、米粒麦、 きび砂糖、 トック、 上白糖	なたね油、 ごま油、 ★白ごま、 ★アーモンド	734kcal 24.9g	2年 日本地理 「九州地方」 4、5、17日 に、九州地方に ちなんだ食材や、 郷土料理を取り 入れた給食を作 ります。
25	木	ごはん	焼きさば(薬味ソース添え) 茎わかめのきんぴら 鶏団子と冬瓜のスープ		さば、豚バラ、 焼き竹輪、 鶏挽肉、 ★絹ごし豆腐	★牛乳、 茎わかめ	パセリ、 にんじん、 こまつな	しょうが、 ねぎ、 とうがん	精白米、 きび砂糖、 糸こんにゃく、 かたくり粉	ごま油、 ★白ごま	728kcal 34.4g	
26	金	味噌ラーメン (つけ麺)	ペペロンチーノ風 ポテトビーンズ 黄桃缶		豚モモ、 ★うずら卵、 なると、 米みそ(赤)、大豆	★牛乳	にんじん、 にら、 鷹の爪	にんにく、しょうが、 きくらげ、ねぎ、 もやし、コーン、 ★黄桃缶	★蒸し中華めん、き び砂糖、 じゃがいも、 かたくり粉	ごま油、 なたね油、 揚げ油	731kcal 29.2g	
29	月	もち玄米ごはん	韓国風のりふりかけ 鯉と高野豆腐の甘辛揚げ 具だくさん味噌汁		かつお、 ★凍り豆腐、 ★油揚げ、 米みそ(白・赤)	★牛乳、 刻みのり	にんじん、 こまつな	にんにく、しょうが、 ねぎ、とうがん、 えのきたけ、 はくさい	精白米、 もち玄米、 砂糖、さといも、 かたくり粉	ごま油、 ★白ごま、 揚げ油	741kcal 33.4g	30日 火 ターメリック ライス
30	火	ターメリック ライス	バターチキンカレー カチュンバル風サラダ きょうぼう(2粒)		鶏肉	★牛乳、 ★生クリーム、 ★ビザチーズ	トマト缶詰、 トマト、 にんじん	玉葱、しょうが、 にんにく、セロリ、 キャベツ、きゅうり、 レモン、巨峰	精白米、 じゃがいも、 ★薄力粉、 きび砂糖	★有塩バター、 なたね油、 オリーブ油	766kcal 21.1g	

