

# 給食予定献立表

日(曜) エネルギーkcal たんぱく質%	献立名	献立の材料
8/30(金) 587kcal 14%	キムチチャーハン	米 強化米 鶏がらスープ 豚骨スープ しょうゆ ごま油 豚肉 長ねぎ たら なたね油 しょうゆ 白こしょう 白菜キムチ(白菜 大根 唐辛子 にんにく 人参 長ネギ 生姜 食塩 砂糖 昆布 酵母) 清酒
	牛乳	牛乳
	からあげ	鶏肉 澱粉 醤油 大豆油 酒 生姜 鶏ガラスープ 砂糖 食塩 香辛料 なたね油
	ひじきの中華サラダ	ひじき 三温糖 しょうゆ みりん きゅうり 緑豆もやし にんじん しょうゆ 米酢 ごま油 三温糖 食塩
	アップルシャーベットの 炊き出し用田舎ごはん	りんご 果糖ぶどう糖液糖 酸化防止剤(ビタミンC) 白こしょう
9/2(月) 606kcal 15%	いわしのカリカリフライ	アルファ米(うるち米) 味付乾燥具材(食塩 食用植物油 ぶなしめじ 乾燥人参 たけのこ 砂糖 乾燥椎茸 なめこ 乾燥きくらげ 水煮わらび かつお節エキス) /ソルビトール
	牛乳	牛乳
	冬瓜汁	マイワシ 水飴 たん白加水分解物 砂糖 生姜 食塩 発酵調味料 じゃがいも でん粉 玄米粉 米粉パン粉 植物油 酵母エキス 香辛料 なたね油 パーム油 なたね油
	災害用ビスケット	鶏肉 豆腐 冬瓜 にんじん 長ねぎ こまつな なたね油 かつおだし さばだし そうだだし 昆布だし 小麦粉 砂糖 ショートニング ごま 食塩 イースト 膨張剤 しょうゆ みりん 食塩 三温糖
3(火) 519kcal 17%	カレーうどん	地粉うどん / 鶏肉 油揚げ だいこん にんじん しめじ 長ねぎ かつおだし カレーフレーク しょうゆ みりん 三温糖 食塩
	牛乳	牛乳
	かみかみひよこ豆	ひよこ豆 三温糖 みりん しょうゆ 食塩
	からし酢和え	ほうれん草 キャベツ きゅうり 食塩 しょうゆ 米酢 三温糖 からし粉 ごま
4(水) 553kcal 17%	親子丼	米 強化米 麦 / 鶏卵 鶏肉 たまねぎ たけのこ クリンピース かつおだし しょうゆ みりん 食塩 三温糖 馬鈴薯でん粉
	牛乳	牛乳
	味噌けんちん汁	豆腐 じゃがいも だいこん にんじん 長ねぎ こんにゃく ごぼう こまつな なたね油 かつおだし 昆布だし 米みそ
5(木) 591kcal 18%	白ごはん	米 強化米
	牛乳	牛乳
	味付海苔	乾のり 砂糖 醤油 かつおだし 昆布だし 食塩 水飴 馬鈴薯澱粉 甘藷澱粉
	じゃがいもと 鶏肉のさっぱり煮	じゃがいも なたね油 鶏肉 たまねぎ にんじん さやいんげん 大豆 にんにく しょうが 三温糖 しょうゆ ブイヨン 米酢
	荳わかめ のり辛和え	荳わかめ キャベツ きゅうり 緑豆もやし しょうゆ 米酢 三温糖 にんにく レッドペッパー ごま油 ごま
6(金) 549kcal 19%	白なすのミートソース スパゲッティ	スパゲッティ 食塩 なたね油 オリーブ油 なす 豚肉 牛肉 たまねぎ にんじん にんにく オリーブ油 カットトマト缶 トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース 赤ワイン ブイヨン 黒こしょう パセリ
	牛乳	牛乳
	カリノケールのスープ	無塩せきベーコン(豚ばら肉 食塩 砂糖 香辛料) キャベツ たまねぎ じゃがいも 鶏がらスープ 白ワイン しょうゆ ブイヨン 食塩 白こしょう カリノケール セロリー レンズ豆 とうもろこし なたね油
9(月) 585kcal 16%	白ごはん	米 強化米
	牛乳	牛乳
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 たまねぎ 長ねぎ たけのこ にんじん ピーマン にんにく しょうが なたね油 鶏がらスープ ナンブラー 甜面醬 豆板醬 黒ソース しょうゆ 清酒 ガラスープ 三温糖 山椒 馬鈴薯でん粉 ごま油
	こんにゃくのナムル	サラダこんにゃく きゅうり 緑豆もやし 長ねぎ にんにく ごま油 なたね油 塩だれ
	冷凍みかん	みかん
10(火) 581kcal 17%	こんにゃくごはん	米 強化米 かつおだし しょうゆ 食塩 鶏肉 こんにゃく にんじん 油揚げ なたね油 しょうゆ 清酒 三温糖
	牛乳	牛乳
	ししゃもの米パン粉フライ	ししゃも 米粉 鶏卵 米パン粉(米粉 食用米油 甜菜 生イースト 食塩 パウダーライスα粉) なたね油
	かいわれ大根の味噌汁	豆腐 だいこん じゃがいも かいわれ大根 わかめ 煮干し 米みそ
11(水) 571kcal 16%	3・4年 カレーパン	子供パン(小麦粉 砂糖 ショートニング イースト 脱脂粉乳 食塩 小麦たんぱく ビタミンC) 豚肉 たまねぎ にんじん ピーマン なたね油 ウスターソース トマトケチャップ 小麦粉 カレー粉 ブイヨン 食塩 白こしょう パン粉 パセリ
	牛乳	牛乳
	野菜とたまごのスープ	鶏卵 キャベツ たまねぎ にんじん こまつな しめじ わかめ 鶏がらスープ しょうゆ ブイヨン 食塩 白こしょう 馬鈴薯でん粉
	ヨーグルト	乳 乳製品 砂糖 寒天 香料 甘味料 乳酸菌
11(水) 554kcal 17%	1・2・6年 鶏れんこんそぼろ丼	米 強化米 / 鶏肉 れんこん しょうが なたね油 しょうゆ 三温糖 清酒 みりん ごま
	牛乳	牛乳
	野菜とたまごのスープ	鶏卵 キャベツ たまねぎ にんじん こまつな しめじ わかめ 鶏がらスープ しょうゆ ブイヨン 食塩 白こしょう 馬鈴薯でん粉
	ヨーグルト	乳 乳製品 砂糖 寒天 香料 甘味料 乳酸菌
12(木) 542kcal 15%	麦ごはん	米 強化米 麦
	牛乳	牛乳
	ひじきとゆかりのふりかけ	ひじき 三温糖 みりん しょうゆ ごま ゆかり
	肉じゃが	豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん なたね油 かつおだし しょうゆ 清酒 みりん 三温糖
	たくあん和え	大根漬(塩押しだいこん ぶどう糖果糖液糖 砂糖 発酵調味料 食塩 醸造酢 たん白加水分解物 梅酢) こまつな キャベツ 緑豆もやし しょうゆ 三温糖 米酢 ごま油
13(金) 559kcal 16%	麦ごはん	米 強化米 麦
	牛乳	牛乳
	鮭のヤンニョムカンジャンかけ ワタンスープ	鮭 馬鈴薯でん粉 なたね油 しょうが にんにく 長ねぎ しょうゆ 三温糖 清酒 ごま 一味唐辛子 ごま油 ワンタン(小麦粉 食塩) わかめ だいこん にんじん しいたけ 長ねぎ ごま油 鶏がらスープ しょうゆ 清酒 ガラスープ 食塩 白こしょう
	梨	梨
17(火) 543kcal 19%	酸辣湯麺	中華めん / 鶏卵 豚肉 豆腐 はくさい 長ねぎ にんじん わかめ しょうが ごま油 鶏がらスープ しょうゆ 米酢 ガラスープ 白こしょう 馬鈴薯でん粉 ラー油
	牛乳	牛乳
	塩キャベツ	キャベツ にんにく ごま油 なたね油 食塩 ガラスープ ごま
	お月見ゼリー	ぶどうジュース ぶどう糖 寒天 ゲル化剤(増粘多糖類) グラニュー糖 フトウ糖果糖液糖 砂糖 マンゴー果汁 人参汁 オレンジ果汁 温州みかん果汁 ゲル化剤 着色料

日(曜) エネルギーkcal たんぱく質%	献立名	献立の材料
9/18(水) 598kcal 16%	白ごはん	米 強化米
	牛乳	牛乳
	豆腐とえびのチリソース煮	えび 馬鈴薯でん粉 なたね油 豆腐 豚肉 たまねぎ にんじん しめじ 長ねぎ にんにく しょうが なたね油 トマトクチャップ 豆板醤 しょうゆ 三温糖 鶏がらスープ ガラスープ チリパウダー 馬鈴薯でん粉 ごま油
きくらげ春雨サラダ	春雨 きくらげ きゅうり 緑豆もやし キャベツ なたね油 ごま油 米酢 しょうゆ 三温糖 食塩 白こしょう	
19(木) 585kcal 19%	米粉入りナン	小麦粉 米粉 小麦蛋白 砂糖 食塩 イースト ショートニング なたね油 乳化剤 ビタミンC
	牛乳	牛乳
	バターチキンカレー	鶏肉 ヨーグルト カレー粉 たまねぎ にんにく しょうが なたね油 カットトマト缶 ブイヨン バター 三温糖 しょうゆ 食塩 ウスターソース 生クリーム 牛乳
ピーンズサラダ	大豆 えだまめ レッドキドニー きゅうり キャベツ たまねぎ 米酢 なたね油 三温糖 食塩 白こしょう	
スパイシーカシューナッツ	カシューナッツ なたね油 パプリカ ガーリックパウダー チリパウダー 食塩	
20(金) 536kcal 15%	白ごはん	米 強化米
	牛乳	牛乳
	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも 鶏肉 大豆 たまねぎ にんじん 葉ねぎ しょうが なたね油 かつおだし しょうゆ みりん 三温糖 馬鈴薯でん粉
チョレギサラダ	キャベツ きゅうり 食塩 こまつな にんじん わかめ しょうゆ ごま油 三温糖 にんにく コチュジャン 食塩 ごま 韓国味付海苔(乾のり) ごま油 食塩	
24(火) 491kcal 20%	中華風炊き込みご飯	米 強化米 もち米 鶏がらスープ 豚骨スープ しょうゆ 食塩 ガラスープ 豚肉 にんじん 長ねぎ たけのこ 干しいたけ ごま油 黒ソース しょうゆ 三温糖 白こしょう
	牛乳	牛乳
	さわらの詩仙焼	サワラ 醤油 みりん風調味料 豆板醤 長ねぎ
米粉めんソー	米粉めん(米 馬鈴薯澱粉) 鶏肉 緑豆もやし こまつな にんじん えのきたけ 鶏がらスープ ガラスープ ナンプラー 清酒 食塩 三温糖 白こしょう	
25(水) 627kcal 14%	麦ごはん	米 強化米 麦
	牛乳	牛乳
	回鍋肉	豚肉 しょうゆ 清酒 キャベツ にんじん しめじ 長ねぎ ピーマン にんにく しょうが なたね油 甜面醬 みりん しょうゆ ガラスープ 豆板醤
わかめスープ	豆腐 わかめ 青梗菜 鶏がらスープ しょうゆ 清酒 ガラスープ 白こしょう ごま油 ごま	
米粉のスイートポテト	さつまいろ 米粉 ベーキングパウダー バター 三温糖 鶏卵 生クリーム	
26(木) 593kcal 18%	カリノケールのチャーハン	米 強化米 鶏がらスープ 食塩 豚肉 にんにく しょうが 長ねぎ カリノケール 三温糖 しょうゆ 黒ソース 白こしょう ごま油
	牛乳	牛乳
	いかのピーナッツがらめ	いか 馬鈴薯でん粉 なたね油 しょうゆ みりん 三温糖 ピーナッツ
米粉めんサラダ	米粉めん(米 でんぷん) わかめ とうもろこし きゅうり キャベツ しょうゆ 米酢 ごま油 三温糖 からし粉	
ぶどう	ぶどう	
27(金) 581kcal 19%	米粉入りコッパパン	米粉 小麦粉 小麦たんぱく 砂糖 ショートニング 脱脂粉乳 イースト 食塩 ビタミンC
	牛乳	牛乳
	バターナッツかぼちゃのスプレッド	かぼちゃ 牛乳 バター はちみつ 食塩
ボークピーンズ	豚肉 大豆 じゃがいも たまねぎ にんじん にんにく なたね油 鶏がらスープ 豚骨スープ ホールトマト缶 トマトクチャップ ウスターソース 赤ワイン 三温糖 パプリカ 食塩 黒こしょう	
こまつなとわかめのサラダ	こまつな きゅうり とうもろこし わかめ しょうゆ 米酢 三温糖 ごま油 ごま	
30(月) 600kcal 13%	ターメリックライス	米 強化米 なたね油 鶏がらスープ ターメリック 食塩
	牛乳	牛乳
	さつまいもの米粉シチュー	鶏肉 無塩せきベーコン(豚ばら肉 食塩 砂糖 香辛料) さつまいも たまねぎ にんじん カリノケール マッシュルーム 白花生 なたね油 鶏がらスープ チーズ 牛乳 米粉 ブイヨン 白こしょう
こんにゃくのオニドレサラダ	サラダこんにゃく 莖わかめ だいこん きゅうり たまねぎ なたね油 米酢 しょうゆ 三温糖 食塩 白こしょう ごま	

○献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。

○栄養量は、3年生量のエネルギーとたんぱく質エネルギー比(献立全体のエネルギーに占める割合)を掲載しています。

○日本食品標準成分表(八訂)による計算値を掲載しています。

令和6年8・9月 平均	
エネルギー	598 kcal
たんぱく質	17%