



日	献立名			主な食品			エネルギー	たんぱく質
	主食	牛乳	副食	血や肉を作る(赤)	力や体温になるもの(黄)	体の調子をよくなるもの(緑)		
8月28日(水)	麦ご飯		じゃが麻婆 ★荖わかめのチョナムル 果物(冷凍みかん)	牛乳 豚肉 ひよこ豆 みそ 荖わかめ	米 麦 油 じゃが芋 砂糖 ごま油 でん粉	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 たけのこ 干し椎茸 枝豆 大根 えのき茸 きゅうり 果物	765	24.9
29日(木)	岡山県の郷土料理 蒜山おこわ		★ししやもごまフライ(2本) なすの味噌汁 桃ゼリー	牛乳 鶏肉 小豆 油揚げ ししやも わかめ みそ	米 もち米 砂糖 油 小麦粉 でん粉 ごま じゃが芋	人参 ごぼう 干し椎茸 枝豆 なす 小松菜 ゼリー	771	26.6
30日(金)	麦ご飯		生揚げと豚肉の味噌炒め ★なめ茸和え	牛乳 豚肉 生揚げ みそ	米 麦 砂糖 油 でん粉	玉ねぎ たけのこ 長ねぎ 人参 しょうが しめじ 小松菜 もやし キャベツ えのき茸	740	29.7
9月2日(月)	夏野菜カレー (麦ご飯)		ゆで卵 ★海藻サラダ	牛乳 鶏肉 チーズ 卵 海藻ミックス	米 麦 油 オリーブ油 バター 小麦粉 砂糖 ごま油 ごま	南瓜 玉ねぎ 人参 にんにく しょうが トマト なす スズッキーニ とうもろこし もやし きゅうり	827	29.7
3日(火)	麦ご飯		メルルーサの薬味ソースかけ かき玉汁 きゅうりとたくあんの和え物	牛乳 メルルーサ 卵 わかめ 豆腐	米 麦 でん粉 油 砂糖 ごま油 ごま	長ねぎ にんにく しょうが 干し椎茸 ほうれん草 きゅうり たくあん漬	740	30.0
4日(水)	二色トースト (はちみつレモン・ ガーリック)		じゃが芋のスペイン風煮 ★ひじきのマリネ	牛乳 豚肉 ベーコン いか ひよこ豆 ひじき	コッペパン はちみつ バター 砂糖 油 じゃが芋	レモン果汁 にんにく パセリ 玉ねぎ 人参 グリンピース トマト 大根 きゅうり	794	30.0
5日(木)	体育祭 おにぎり(鮭・梅)		鶏のから揚げ(2個) ★豚汁 ★ヨーグルト	牛乳 鮭 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ ヨーグルト	米 でん粉 米粉 油 こんにゃく じゃが芋	梅 しょうが にんにく ごぼう 長ねぎ 大根 人参	728	33.6
6日(金)	豚キムチ丼 (麦ご飯)		★しゃりしゃり大学 大根ときゅうりの中華漬け	牛乳 豚肉 大豆	米 麦 ごま油 砂糖 さつま芋 小麦粉 油 はちみつ ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ キムチ 人参 キャベツ 長ねぎ いら もやし たけのこ しめじ 大根 きゅうり	833	29.3
9日(月)	麦ご飯 ★カルシウムふりかけ		五目豆腐 ★ごま和え	牛乳 ちりめんじゃこ ひじき 豚肉 焼ちくわ 豆腐 みそ	米 麦 砂糖 油 ごま油 すりごま	たけのこ 人参 長ねぎ しょうが 小松菜 キャベツ もやし	747	32.7
10日(火)	海鮮焼飯		ホキの香草フライ ポテトサラダ	牛乳 えび いか ホキ	米 バター 油 小麦粉 でん粉 じゃが芋 砂糖	玉ねぎ にんにく とうもろこし レモン果汁 パセリ バジル きゅうり 人参	735	26.9
11日(水)	カレーうどん (地粉うどん)		★磯香和え ごまさつま蒸しパン	牛乳 鶏肉 油揚げ のり 卵	地粉うどん 小麦粉 油 でん粉 黒砂糖 バター ごま さつま芋 ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ チンゲン菜 長ねぎ 小松菜 もやし	874	28.0
12日(木)	麦ご飯 ★鉄火味噌		肉じゃが 和風サラダ	牛乳 大豆 みそ 豚肉 わかめ	米 麦 黒砂糖 油 じゃが芋 しらたき 砂糖	玉ねぎ 人参 いんげん キャベツ 小松菜	780	27.7
13日(金)	十五夜行事食 麦ご飯		★さんまの蒲焼き 月見団子汁 ゆかり和え	牛乳 さんま 鶏肉	米 麦 でん粉 油 砂糖 里芋 白玉もち	大根 人参 小松菜 キャベツ きゅうり	817	26.4
17日(火)	クッパ (麦ご飯)		鯖の韓国風焼き ★ナムル	牛乳 豚肉 卵 鯖	米 麦 油 ごま油 砂糖 ごま	キムチ 人参 長ねぎ 玉ねぎ 干し椎茸 にんにく しょうが 小松菜 もやし	753	34.2
18日(水)	山口県の郷土料理 麦ご飯		★チキンチキンごぼう けんちょう おひたし	牛乳 鶏肉 卵 豆腐	米 麦 でん粉 油 砂糖 ごま油	ごぼう 人参 大根 小松菜 もやし キャベツ	836	35.2
19日(木)	卵丼 (麦ご飯)		大豆と小魚のから揚げ 浅漬け	牛乳 鶏肉 卵 なたと 大豆 かえり煮干し 昆布	米 麦 砂糖 でん粉 油	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり 大根 しょうが	822	36.5
20日(金)	ロシアの料理 黒パン		ボルシチ オリビエサラダ アップルケーキ	牛乳 豚肉 サワークリーム マヨネーズ ヨーグルト 卵	パン 油 じゃが芋 砂糖 小麦粉	人参 玉ねぎ にんにく キャベツ セロリ ビーツ トマト とうもろこし きゅうり りんご	911	29.7
24日(火)	タコライス (ご飯)		★キャラメルアーモンドポテト 果物(柿)	牛乳 豚肉 大豆 みそ チーズ	米 油 ワンタン さつま芋 バター 砂糖 アーモンド	玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン にんにく トマト キャベツ 果物	916	30.2
25日(水)	麦ご飯		豆腐ときのこのそぼろ煮 ★小松菜とわかめのサラダ	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ	米 麦 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	人参 玉ねぎ たけのこ しょうが しめじ 干し椎茸 えのき茸 もやし 小松菜 とうもろこし	720	28.6
26日(木)	★じゃこ入り わかめご飯		鱈の南蛮揚げ ★さつま汁 辛子和え	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ 鱈 鶏肉 豆腐 みそ	米 麦 でん粉 砂糖 油 さつま芋 こんにゃく	大根 人参 長ねぎ 小松菜 もやし キャベツ	739	29.9
27日(金)	ごまが香る坦々麺 (ホット中華麺)		チーズ入りじゃが芋もち 中華和え	牛乳 豚肉 ひよこ豆 みそ チーズ	ホット中華麺 ごま油 ねりごま すりごま でん粉 じゃが芋 砂糖 油	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 たけのこ 干し椎茸 長ねぎ 枝豆 もやし 小松菜	740	25.7

★菌や肉肉により料理 噛みごたえのある料理・カルシウムを多く含む 食材料を使った料理  
※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

	1年	2年	3年
今月の給食回数	21	21	21
累計給食回数	78	82	82

