

2025年8・9月 学校給食予定献立表

実施日 日(曜)	献立名	主な材料とその働き			調味料等	栄養素		
		体を作る食品 (赤の食べ物)	エネルギーのもとになる食品 (黄色の食べ物)	体の調子を整える食品 (緑の食べ物)		エネルギー (Kcal)	たん白 質(g)	
29(金)	牛乳	牛乳				599	25.2	
	チャーハン	焼き豚	米 ごま油 米油	にんじん じゃがいも ねぎ 干しいたけ	しょうゆ 粗塩 こしょう			
	さばの野菜あんかけ	さば	小麦粉 でん粉 砂糖 米油	ごまつな にんじん もやし	清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう			
	梨			なし				
1(月)	牛乳	牛乳				610	23.1	
	ごはん		米					
	じゃが豚キムチ	豚肉	じゃがいも 砂糖 ごんにやく 米油	にら にんじん たまねぎ ほうさい かつお	清酒 本みりん しょうゆ			
	春雨のエスニック炒め	鶏肉	はるさめ 砂糖 ごま油 ごま	にんじん じゃがいも 菜の花 たまねぎ にんにく	清酒 しょうゆ オリーブオイル ナンゴ			
2(火)	牛乳	牛乳				648	21.3	
	バターロール		バター					
	スパゲッティナポリタン	鶏肉 ナポリチキン	小麦粉 じゃがいも バター 米油	にんじん じゃがいも たまねぎ	オリーブオイル 粗塩 こしょう トマトケチャップ			
	イタリアンサラダ		砂糖 ナンゴ 油 米油	にんじん じゃがいも きゅうり たまねぎ	粗塩 米酢 こしょう バジル			
3(水)	牛乳	牛乳				627	24.3	
	カレーピラフ	鶏肉	米 バター 米油	にんじん じゃがいも たまねぎ ナンゴ	粗塩 ナンゴ こしょう バター			
	ちくわの磯辺フライ	ちくわ あおのり	小麦粉 パン粉 米油		粗塩 こしょう			
	コールスロー		砂糖 米油	にんじん じゃがいも きゅうり	粗塩 米酢 こしょう			
4(木)	牛乳	牛乳				643	26.3	
	照り焼きフィッシュバーガー	ももかきめ	小麦粉 でん粉 砂糖 こどもパン 米油	じゃがいも	しょうゆ			
	米粉のクリームスープ	鶏肉 脱脂粉乳 牛乳	じゃがいも 米粉 バター 米油	にんじん バター たまねぎ	白ワイン 粗塩 こしょう ナンゴ			
	ぶどう			ぶどう				
5(金)	牛乳	牛乳				601	23.2	
	高野豆腐のそぼろ丼	凍り豆腐 鶏肉	砂糖 米 米油	にんじん しょうが 干しいたけ	清酒 本みりん しょうゆ			
	さつまいものみそ汁	油揚げ 白みそ 赤みそ	さつまいも	小ねぎ たまねぎ	削り節			
8(月)	牛乳	牛乳				647	28.6	
	ごはん		米					
	スタミナ焼肉	豚肉	でん粉 砂糖 米油	にら にんじん しょうが たまねぎ にんにく	清酒 本みりん しょうゆ こしょう			
	ワンドラスープ	鶏肉	ワンドラの皮 米油	オリーブオイル にんじん じゃがいも ねぎ もやし	しょうゆ 粗塩 こしょう 削り節			
9(火)	牛乳	牛乳				623	26.2	
	黒パン		黒パン					
	ボークビーゼンズ	大豆 豚肉	じゃがいも 砂糖 バター 米油	にんじん バター トマト缶 たまねぎ にんにく	オリーブオイル オリーブオイル 粗塩 こしょう バター			
	グリーンサラダ		砂糖 米油	じゃがいも じゃがいも	粗塩 米酢 こしょう			
10(水)	牛乳	牛乳				621	29.5	
	ひじきごはん	油揚げ 豚肉 ひじき	砂糖 米 ごんにやく	にんじん 干しいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩			
	あじのさっぱり揚げ	あじ	小麦粉 でん粉 砂糖 米油	しょうが ねぎ	清酒 本みりん しょうゆ 粗塩			
	おひたし			ごまつな じゃがいも	米酢 一味唐辛子 しょうゆ			
11(木)	牛乳	牛乳				633	24.1	
	ごはん		米					
	中華風肉じゃが	豚肉	じゃがいも 砂糖 米油	にんじん しょうが たまねぎ ねぎ	清酒 本みりん しょうゆ オリーブオイル			
	ビーフンと野菜の炒め物	鶏肉	ビーフン ごま油 米油	オリーブオイル にんじん じゃがいも しょうが たまねぎ	しょうゆ 粗塩			
12(金)	牛乳	牛乳				630	23.4	
	ツナふりかけ		まぐろ油揚げ あおのり	にんにく	本みりん しょうゆ			
	ごはん		米					
	マーボーなす	赤みそ 豚肉	でん粉 はるさめ 砂糖 ごま油 米油	ごまつな にんじん しょうが たけのこ たまねぎ	清酒 しょうゆ トマトケチャップ			
16(火)	牛乳	牛乳				593	25.7	
	スパゲッティミートソース	豚肉	小麦粉 ナンゴ バター 米油	にんじん バター たまねぎ	オリーブオイル 粗塩 こしょう トマトケチャップ			
	コーンサラダ		砂糖 米油	にんじん じゃがいも きゅうり ナンゴ	粗塩 米酢 こしょう			
17(水)	牛乳	牛乳				625	26.7	
	ごはん		米					
	いわしの生姜煮	いわし 昆布	砂糖	しょうが ねぎ	清酒 本みりん しょうゆ 米酢			
	豚汁	豆腐 白みそ 赤みそ 豚肉	じゃがいも ごんにやく 米油	にんじん ごぼう ねぎ	削り節			
18(木)	牛乳	牛乳				670	25.8	
	浅漬け		にんじん きゅうり	粗塩				
	ごはん		米					
	ヤンニョムチキン	鶏肉	小麦粉 でん粉 ごま 米油	しょうが にんにく ねぎ	清酒 本みりん トマトケチャップ			
19(金)	牛乳	牛乳				664	24.9	
	わかめスープ	かまぼこ わかめ	米油	にんじん しょうが ナンゴ	粗塩 こしょう 削り節			
	ナムル		砂糖 ごま油	にんじん きゅうり もやし	しょうゆ 一味唐辛子			
	なす入りカレーライス	豚肉 ナス	小麦粉 じゃがいも 米 バター 米油	にんじん じゃがいも たまねぎ なす にんにく	オリーブオイル しょうゆ 粗塩 ナンゴ			
22(月)	牛乳	牛乳				618	33.0	
	えびと野菜のソテー	えび	米油	じゃがいも ナンゴ しめじ	清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう			
	ごはん		米					
	蒸し鶏のごまだれかけ	鶏肉	でん粉 砂糖 ごま	清酒 本みりん しょうゆ				
24(水)	牛乳	牛乳				639	26.1	
	豚肉と昆布の炒り煮	油揚げ 豚肉 昆布	砂糖 ごんにやく 米油	にんじん 干しいたけ	清酒 しょうゆ 菜干し			
	ピリッともしやし		ナンゴ	じゃがいも	しょうゆ 粗塩			
	ライスボールパン		ライス ナンゴ					
25(木)	牛乳	牛乳				643	24.6	
	マカロニのクリーム煮	鶏肉 ナス 牛乳	小麦粉 じゃがいも ナンゴ バター 米油	にんじん バター たまねぎ	白ワイン 粗塩 こしょう 鶏がら ナンゴ			
	ウインナニと野菜のソテー		米油	ナンゴ ナンゴ にんじん じゃがいも	しょうゆ 粗塩 こしょう			
	秋の香りごはん	鶏肉	さつまいも 砂糖 米	にんじん 干しいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩			
26(金)	牛乳	牛乳				669	24.0	
	豚肉のカリカリ揚げ	豚肉	小麦粉 でん粉 米油	しょうが にんにく	しょうゆ			
	磯の香和え	きざみのり		じゃがいも	しょうゆ			
	ごはん		米					
29(月)	牛乳	牛乳				630	24.3	
	さんまのかば焼き	さんま	小麦粉 でん粉 砂糖 米油		清酒 しょうゆ			
	みそ汁	豆腐 白みそ 赤みそ わかめ	じゃがいも	にんじん ねぎ	削り節			
	キャベツの昆布漬	昆布		にんじん じゃがいも	粗塩 一味唐辛子			
30(火)	牛乳	牛乳				664	30.7	
	ごはん		米					
	鶏肉とさつまいものうま煮	鶏肉	さつまいも 砂糖 ごんにやく 米油	にんじん たけのこ たまねぎ 干しいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩			
	青菜の中巻炒め	油揚げ 豚肉	砂糖 ごま油 米油	ナンゴ ナンゴ にんじん もやし	しょうゆ 米酢			
	牛乳	牛乳				633	25.8	
	ハムカツサンド	ハム	小麦粉 パン粉 こどもパン 米油	じゃがいも	中巻ナス 粗塩 こしょう			
	ミネストラスープ	大豆 鶏肉	ナンゴ バター 米油	トマト にんじん じゃがいも たまねぎ にんにく	粗塩 こしょう 鶏がら ナンゴ			
	菊花みかん			みかん				
給食回数 21回						今月の栄養量	633	25.8
※材料は都合により変わる場合があります。						基準栄養量	650	21.1~32.5