

日	曜日	献立名	体内での働き			エネルギー(kcal)	
			黄	赤	緑	たんぱく質(g)	脂質(g)
			おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	小学校	中学校
2	月	ねぎ塩豚丼 牛乳 青のりフライビーンズ 豆腐のすまし汁 はちみつレモンゼリー	米 麦 あぶら でんぷん ごまあぶら ゼリー	ぶた肉 牛乳 大豆 あおさ とうふ	キャベツ たまねぎ にんじん こんにやく ねぎ にんにく レモン しめじ みつば	636 26.7 17.0	773 33.5 19.9
3	火	ポークカレーライス 飲むヨーグルト 焼きハンバーグ えだまめとコーンのソテー	米 麦 じゃがいも カレールウ あぶら	ぶた肉 レンズ豆 飲むヨーグルト ハンバーグ	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし	628 23.2 13.5	811 30.4 17.7
4	水	ごはん 牛乳 焼き厚揚げのしょうがあんかけ 五目豆 わかめのすまし汁 やさいふりかけ	米 あぶら さとう でんぷん	牛乳 あつあげ とり肉 大豆 ひじき わかめ	しょうが 赤こんにやく ほうれんそう たまねぎ にんじん えのきたけ	547 26.9 16.8	681 33.2 19.7
5	木	麦ごはん 牛乳 とりのからあげ チンゲンサイの炒めナムル とんこつ風味の春雨スープ	米 麦 でんぷん あぶら ごま はるさめ ごまあぶら	牛乳 とり肉 ぶた肉	しょうが にんにく チンゲンサイ もやし たまねぎ にんじん いら とうもろこし	559 23.9 17.2	698 29.6 20.2
6	金	麦ごはん 牛乳 いかのレモン揚げ キャベツの塩昆布炒め がんとどきと根菜の煮物	米 麦 でんぷん あぶら さとう じゃがいも	牛乳 いか しおこんぶ とり肉 がんとどき	しょうが レモン キャベツ きゅうり だいこん にんじん ごぼう えだまめ	613 31.2 18.4	773 39.0 21.7
9	月	行事食～非常食～ 救給五目ごはん 牛乳 さばの塩焼き じゃがいもとたまねぎのみそ汁	きゅうりきゅうごもくごはん あぶら じゃがいも	牛乳 さば とうふ みそ	たまねぎ えのきたけ ねぎ	593 25.0 28.2	732 29.6 33.8
10	火	～近江牛を食べよう～ 麦ごはん 牛乳 焼きししゃも すきやき きゅうりとくわわかめの酢の物	米 麦 あぶら さとう ふ	牛乳 ししゃも くわわかめ 牛肉 とうふ	きゅうり ねぎ たまねぎ にんじん こんにやく はくさい	583 23.6 21.7	707 26.8 24.8
11	水	コッペパン 牛乳 ブルーベリージャム 豚の洋風しょうが焼き ジャーマンポテト コンソメスープ	コッペパン あぶら じゃがいも ブルーベリージャム	牛乳 ぶた肉 ベーコン とり肉	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし	573 29.4 18.6	717 36.9 22.3
12	木	全国めぐり～佐賀県～ ごはん 牛乳 くじらのたれカツ だぶ れんこんとそぼろの炒め煮	米 小麦粉 パン粉 あぶら さとう ふ	牛乳 くじら肉 ぶた肉 とり肉 かまぼこ あつあげ	しょうが れんこん さやいんげん ごぼう こんにやく ほししいたけ	651 35.0 17.6	825 43.9 20.8
13	金	麦ごはん 牛乳 揚げ肉団子の甘酢あん 小松菜の中華炒め 冬瓜のかきたま汁	米 麦 あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	牛乳 肉だんご わかめ たまご	こまつな もやし にんじん とうがん たまねぎ	575 22.2 17.9	718 27.3 21.4
17	火	麦ごはん 牛乳 とり肉のオーロラソース揚げ 切干し大根のカレー炒め 豆乳みそスープ	米 麦 でんぷん あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう さつまいも シチュールウ	牛乳 とり肉 ぶた肉 豆乳 みそ	きりぼしだいこん ピーマン にんじん れんこん たまねぎ しめじ ねぎ	654 26.1 21.2	826 32.6 25.8
18	水	しょうゆラーメン 牛乳 焼きぎょうざ チャプチェ	ちゅうかめん あぶら はるさめ ごま さとう ごまあぶら	ぶた肉 牛乳 ぎょうざ	キャベツ もやし とうもろこし ねぎ たまねぎ にんじん ほししいたけ	600 23.0 18.4	669 25.5 19.9
19	木	食育の日献立～地産地消について考えよう～ 麦ごはん 牛乳 揚げ鶏大豆 みつばのすまし汁 きゅうりともやしのポン酢あえ	米 麦 でんぷん あぶら さとう	牛乳 とり肉 大豆 まぐろあぶらづけ かまぼこ とうふ	きゅうり もやし にんじん レモン たまねぎ ほししいたけ みつば	555 27.3 17.6	699 34.4 20.7
20	金	ごはん 牛乳 焼きシルバーの和風あんかけ 白菜のなめたけあえ 肉じゃが	米 あぶら さとう でんぷん じゃがいも	牛乳 シルバー ぶた肉	はくさい きゅうり あじつきえのきたけ たまねぎ にんじん こんにやく	574 28.6 14.4	706 34.6 16.1
24	火	麦ごはん 牛乳 骨ごとあじのねぎだれかけ かんぴょうのマヨ炒め 筑前煮	米 麦 でんぷん あぶら さとう さといも ノンエッグマヨネーズ	牛乳 骨ごとあじ ぶた肉 とり肉 ちくわ	しょうが ねぎ こまつな ごぼう かんぴょう れんこん 赤こんにやく ほししいたけ さやいんげん	633 29.5 19.3	781 34.9 22.6
25	水	外国料理～トルコ～ コッペパン 牛乳 チキンケバブ チョパン・サラタス(羊飼いのサラダ) ドマテス・チョルパス(トマトスープ)	コッペパン あぶら じゃがいも 白いんげん豆	牛乳 とり肉	にんにく レモン トマト きゅうり たまねぎ にんじん 赤ピーマン エリンギ	522 26.8 16.3	651 32.4 19.0
26	木	麦ごはん 飲むヨーグルト さんまのかば焼き きんぴらごぼう じゃがいものみそ汁 なし	米 麦 でんぷん あぶら さとう ごま じゃがいも	飲むヨーグルト さんま ぶた肉 あぶらあげ みそ	ごぼう 赤こんにやく さやいんげん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう なし	606 18.4 15.5	770 24.1 20.6
27	金	麦ごはん 牛乳 ぶた肉のマーマレード焼き コールスローサラダ マカロニ入りコンソメスープ	米 麦 米粉 あぶら マーマレードジャム さとう でんぷん ドレッシング じゃがいも マカロニ	牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	572 27.4 16.3	717 34.1 19.1
30	月	行事食～お月見～ 麦ごはん 牛乳 お月見ゼリー さけとじゃがいものポン酢かけ ほうれん草のおひたし お月見汁	米 麦 でんぷん じゃがいも あぶら ゼリー	牛乳 さけ かつおぶし とり肉 かまぼこ	レモン ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ だいこん ほししいたけ	582 23.5 15.1	719 29.1 17.4

※小学校のエネルギー、たんぱく質、脂質の値は、4年生の一食あたりの栄養価です。

※食材料の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

☆毎月"0"のつく日(10日、20日、30日)は「残食ゼロの日」です。

☆毎月25日は人権の日「なにもかも 人にまかせず ちようせんだ」

☆学校給食では、下記の食材はアレルギーが重篤になる可能性または新規発症の可能性があるため使用しません。

「そば、落花生(ピーナッツ)、くるみ、かに、キウイフルーツ、バナナ、カシューナッツ、アーモンド、あわび、いくら、まつたけ」



★幼稚園給食開始日★

9月4日(水)