



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1食分(1kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ
				たんぱくしつ	むぎしつ	ビタミン		たんずいかぶつ	ししつ		
8/26	木	☺	麦ごはん					精白米	麦	659 23.8 27	幼稚園 大仁中 なし
			ハヤシライス	豚肉		にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース	ハヤシルウ	油			
			枝豆サラダ	枝豆		キャベツ コーン	砂糖	ごま			
			アップルコンポート			りんご	砂糖				
27	金	☺	麦ごはん				精白米	麦	617 20.3 27	幼稚園なし	
			イワシの梅煮	イワシ		しそ 梅肉	砂糖				
			かぼちゃの素揚げ			かぼちゃ	里芋	油			
			けんちん汁	豆腐	油揚げ	ごぼう 大根 人参 葉ねぎ		油			
			豆乳プリン	豆乳			砂糖	水あめ	油		
30	月	☺	麦ごはん				精白米	麦	658 22.7 27	幼稚園なし	
			夏野菜カレー	豚肉	ヨーグルト チーズ	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト かぼちゃ ピーマン	カレーフレーク	油			
			海藻サラダ	ツナ	海藻ミックス わかめ	キャベツ	砂糖	ごま油 ごま			
			冷凍みかん			みかん					
31	火	☺	ロールパン		脱脂粉乳		小麦粉	砂糖	ショートニング	604 25.4 33	幼稚園なし
			トマトソースハンバーグ	鶏肉 豚肉		玉ねぎ 生姜 にんにく トマト スッキーニ ピーマン	砂糖	豚脂 油			
			野菜スープ	ベーコン		キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ					
			コアコアヨーグルト		牛乳 乳製品 寒天		砂糖				
9/1	水	☺	ゆかりごはん			赤しそ	精白米	砂糖 麦	818 27.0 33	幼稚園なし	
			サケの塩こうじ焼き	サケ			塩麴				
			れんこんのきんぴら	ベーコン		れんこん 人参	砂糖	油 ごま			
			冬瓜のみそ汁	油揚げ	みそ	冬瓜 人参 しめじ 葉ねぎ					
			桃ゼリー			桃	水あめ	砂糖			
2	木	☺	麦ごはん				精白米	麦	824 31.3 29		
			ゴーヤチャンプルー	豚肉 豆腐 卵		ゴーヤ にら もやし	砂糖	片栗粉 油 ごま油			
			ゆでとうもろこし			とうもろこし					
			沖縄風みそ汁	ベーコン	なると(卵不使用)	みそ	キャベツ 人参 玉ねぎ				
			パインクレープ	豆乳		パインアップル	砂糖	米粉 水あめ	油		
3	金	☺	麦ごはん				精白米	麦	766 26.1 31		
			ユーリンチー	鶏肉		生姜 にんにく ねぎ	片栗粉	砂糖 油			
			野菜の中華和え			キャベツ チンゲン菜 人参	砂糖	ごま油 ごま			
			ワンタンスープ	ベーコン		もやし 人参 にら	ワンタンの皮				
			マンゴープリン	卵	乳製品	マンゴー ココナッツ	砂糖				
6	月	☺	うどん				小麦粉		746 33.9 26		
			和風つけ汁	鶏肉	油揚げ	干し椎茸 ごぼう 人参 葉ねぎ	砂糖				
			竹輪の磯辺揚げ	竹輪(卵不使用) 卵	青のり		小麦粉	油			
			ごま和え			小松菜 キャベツ 人参	砂糖	ごま			
			オレンジ			オレンジ					
7	火	☺	山型食パン		脱脂粉乳		小麦粉	砂糖	ショートニング	675 29.7 36	
			メイプルジャム		寒天		水あめ	砂糖 メイプルシロップ			
			鶏肉のプレゼ	鶏肉	生クリーム	玉ねぎ マッシュルーム パセリ	小麦粉	砂糖 油 バター			
			コーンサラダ	ツナ		コーン キャベツ きゅうり	砂糖	油			
			コンソメスープ			人参 玉ねぎ もやし チンゲン菜					
8	水	☺	麦ごはん				精白米	黒米	766 28.5 29		
			チンジャオロース	豚肉		にんにく 生姜 ピーマン 赤ピーマン たけのこ	砂糖	油 ごま油			
			ナッツごぼう			ごぼう	小麦粉	砂糖 アーモンド 油 ごま			
			春雨スープ	ベーコン		きくらげ 白菜 人参	春雨				
			型抜きチーズ		チーズ						
9	木	☺	麦ごはん				精白米	麦	805 24.1 32	重陽の節句 	
			サンマカボスレモン煮	サンマ		カボス レモン	砂糖				
			野菜炒め	ベーコン		キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 ピーマン		油			
			大根のみそ汁	油揚げ	みそ	わかめ	大根 ねぎ	ごま			ちぢ
			芋と栗のタルト	豆乳			ざつまいも	砂糖 米粉	ショートニング 油 栗		
10	金	☺	菜めし	かつお節		広島菜 京菜 大根葉	精白米	麦	759 27.5 24		
			和風ミートローフ	豚肉 卵 豆乳 みそ		干し椎茸 玉ねぎ 人参	砂糖	パン粉 砂糖 バター			
			おひたし			切干し大根 人参 白菜 小松菜	砂糖	ごま			
			わかめのすまし汁		わかめ	えのき チンゲン菜	手まり麴				
			豆乳ムースりんご	豆乳	ゼラチン 大豆	寒天	レモン りんご	砂糖	水あめ	油	



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		材料 - (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ
				たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ		
13	月		麦ごはん					精白米	麦	749 27.7 22	大仁小なし
			トマトマーボー	豚肉 豆腐 みそ		生姜 にんにく ねぎ 人参 玉ねぎ ピーマン トマト	砂糖 片栗粉	油 ごま油			
			春雨サラダ			キャベツ 人参 きゅうり	春雨 砂糖	ごま油			
			ソフールヨーグルト	ゼラチン	牛乳 寒天		砂糖				
14	火		よこわりまるパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング バター	759 24.3 33	ふるさと 給食の日	
			けんさんシイラフライ	シイラ (県産)		レモン (卵不使用タルタルソース)	パン粉 小麦粉 片栗粉	卵不使用タルタルソース			
			コールスローサラダ			キャベツ 人参 コーン	砂糖	油			
			じゃがいものクリームに	鶏肉	牛乳 生クリーム	玉ねぎ 人参 グリーンピース	じゃが芋 小麦粉	油 バター			
			ベビーパン			パイナップル	砂糖				
15	水		麦ごはん				精白米	麦	713 29.4 24		
			鶏のごまみそ焼き	鶏肉 みそ			砂糖	ごま ごま油			
			チンゲンサイ炒め	ベーコン		チンゲン菜 人参 エリンギ	片栗粉	ごま油			
			けんちん汁	豆腐 油揚げ		ごぼう 大根 人参 葉ねぎ	里芋	油			
			冷凍みかん			みかん					
16	木		メキシカンライス	ウィンナー		にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン 赤ピーマン	精白米 麦	油	794 30.3 31		
			ふんわりオムレツ	卵 牛肉 豚肉		玉ねぎ 人参	砂糖	油			
			白菜サラダ			白菜 人参 きゅうり	砂糖	油			
			ポークビーンズ	豚肉 大豆		にんにく 玉ねぎ 人参 トマト	じゃが芋 砂糖	油			
			ぶどうゼリー			ぶどう	砂糖				
17	金		麦ごはん				精白米	麦	823 29.5 30		
			豚の生姜焼き	豚肉		生姜 玉ねぎ 人参	片栗粉 砂糖	油			
			なめこのみそ汁	豆腐 みそ		なめこ 小松菜 ねぎ					
			きんとんパイ	卵			さつま芋 砂糖 小麦粉	油 マーガリン			
21	火		玄米パン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	707 21.3 35	十五夜献立 	
			ササミのレモンソース	鶏肉		レモン 生姜	片栗粉 砂糖	油			
			れんこんサラダ	ハム		れんこん きゅうり 人参		卵不使用マヨネーズ			
			ABCスープ	ベーコン		小松菜 人参 玉ねぎ	マカロニ				
			お月見だんご				精白米 砂糖	小豆			
22	水		麦ごはん				精白米	麦	725 31.5 26	幼稚園なし	
			スタミナ焼き肉	豚肉		にんにく 生姜 人参 玉ねぎ たら	砂糖 片栗粉	油 ごま油			
			野菜のごま酢あえ	ツナ		人参 もやし キャベツ コーン	砂糖	ごま			
			さつま芋みそ汁	みそ		しめじ ほうれん草	さつま芋				
			ラムネ型チーズ		チーズ						
24	金		キムタクごはん	豚肉		白菜キムチ 大根つぼ漬け	精白米 麦	油 ごま油	755 27.2 26		
			黒はんぺんフライ	サバ イワシ		煎茶	片栗粉 砂糖 パン粉 小麦粉	油			
			即席漬け		塩昆布	キャベツ きゅうり 人参					
			卵とコーンスープ	卵		玉ねぎ コーン 小松菜	片栗粉				
			バナナ			バナナ					
27	月		麦ごはん				精白米	麦	686 29.0 17		
			鶏の照り焼き	鶏肉		生姜	砂糖 片栗粉				
			納豆和え	納豆 かつお節		ほうれん草 もやし 人参					
			玉ねぎのみそ汁	油揚げ みそ		玉ねぎ 人参 いんげん					
			豆乳プリン	豆乳			砂糖	水あめ 油			
28	火		揚げパンシナモン		脱脂粉乳	シナモン	小麦粉 砂糖	ショートニング 油	697 24.4 32		
			チキンサラダ	鶏肉		きゅうり キャベツ	砂糖	油			
			イタリアンスープ	ベーコン		人参 玉ねぎ セロリ トマト	マカロニ	油			
			ナタデココヨーグルト		ヨーグルト	バナナ みかん ナタデココ	砂糖				
29	水		麦ごはん				精白米	麦	756 31.3 25	●県水産物を活用した 学校への食 材無償提供 (真鍋)	
			マダイのみそ漬け焼き	マダイ みそ			砂糖	水あめ			
			千草和え	油揚げ		しらたき 小松菜 キャベツ 人参	砂糖	ごま油			
			芋煮汁	豚肉		人参 大根 大根葉 こんにゃく	里芋 砂糖				
			かぼちゃマフィン	豆乳		かぼちゃ	砂糖	米粉 油			
30	金		麦ごはん				精白米	麦	818 27.7 28		
			キーマカレー	豚肉 ひよこ豆		にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト	小麦粉 砂糖 カレーフレーク	油			
			ポテトサラダ	ツナ		人参 きゅうり	じゃが芋 砂糖	卵不使用マヨネーズ			
			梨			梨					

* 仕入れの状況により、献立が変わることがあります。食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします。

