



8・9月 献立表



日	曜	献立名	主な材料					学校給食摂取基準				
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
8/30	金	ごはん マーボー豆腐 華風サラダ 冷凍パイ	牛乳	ぶた肉 大豆 みそ	牛乳	にんじん	ねぎ キャベツ きゅうり もやし パナップ	ごはん さとう でんぷん はるさめ	油 ごま油	777	25.5	18.7
9/2	月	ごはん ドライカレー 野菜スープ レモンゼリーよせ	牛乳	ぶた肉 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ みかん パナップ	ごはん さとう じゃがいも	油	816	24.8	16.9
3	火	チーズコッペパン スパゲティボリタン ハッシュドポテト2本 えだ豆のマリネ	牛乳	ぶた肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリルピース えだまめ きゅうり キャベツ とうもろこし	パン スパゲティ じゃがいも	油 バター ドレッシング	806	30.6	29.5
4	水	ごはん あじフライ(ソース) ひじきのいり煮 大根とこまつなのみそ汁	牛乳	あじ 油あげ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	ねぎ だいこん	ごはん パン粉 さとう	油	781	26.7	21.0
5	木	スライスコッペパン フランクフルトのケチャップソースかけ フレンチサラダ ワンタンスープ チーズ	牛乳	ぶた肉 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり キャベツ もやし とうもろこし	パン ワンタンの皮 さとう	ドレッシング 油	765	32.0	27.4
6	金	ごはん 五目肉じゃが キャベツの塩こんぶあえ とうふ(しょうゆ)	牛乳	ぶた肉 みそ とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん	ごぼう えだまめ キャベツ きゅうり ごぼう	ごはん さとう じゃがいも	油 ごま油	769	27.0	15.8
9	月	ごはん ぶた肉のしょうが炒め にらともやしのナムル トマトとたまこのスープ	牛乳	ぶた肉 ベーコン たまご	牛乳 チーズ	にら にんじん トマト	たまねぎ もやし 大豆もやし	ごはん さとう	油 ごま油	805	33.8	23.6
10	火	バターコッペパン ボークブラウンシチュー えだ豆とコーンのサラダ 焼きプリンタルト	牛乳	ぶた肉 たまご	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ キャベツ グリーンピース きゅうり えだまめ とうもろこし	パン さとう じゃがいも	油 ドレッシング	834	26.7	32.4
11	水	ごはん 中華うま煮 はるまき コロコロきゅうり	牛乳	ぶた肉 いか えび とり肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ キャベツ しいたけ きゅうり	ごはん でんぷん はるまきの皮	油 ごま油	819	29.1	24.4
12	木	ココアコッペパン カレーうどん チキンゲット2こ きゅうりともやしのサラダ	牛乳	とり肉 なた	牛乳	にんじん	ねぎ たまねぎ もやし きゅうり	パン さとう うどん	ごま ごま油	761	28.6	26.9
13	金	ごはん さんまのかばやき 小松菜のおひたし けんちん汁 お月見ゼリー	牛乳	さんま とり肉 とうふ	牛乳	こまつな にんじん	もやし だいこん ごぼう ねぎ みかん果汁 レモン果汁	ごはん さとう でんぷん さといも	油	846	28.7	26.3
17	火	米粉パン ボークビーンズ ツナオムレツ カラフルボンチ	牛乳	ぶた肉 だいす ツナ たまご 豆乳	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ みかん いちご果汁 パナップ	米粉パン じゃがいも さとう	油	816	35.6	28.1
18	水	ごはん いりとうふ いわしの梅煮 野菜の浅づけ	牛乳	とうふ ぶた肉 たまご いわし	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ グリーンピース きゅうり だいこん	ごはん さとう	油	840	33.9	26.1
19	木	バーガーパン 和風たまねぎソースハンバーグ イタリアンサラダ コーンポターージュ	牛乳	ぶた肉 とり肉	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	パン	ドレッシング バター	779	30.9	29.7
20	金	◆日本味めぐり～岡山県～◆ ごはん おかやまデミカツ キャベツのごまあえ すずり鍋汁 マスカットゼリー	牛乳	ぶた肉 とうふ 牛肉	牛乳	トマト にんじん	キャベツ もやし だいこん ごぼう しめじ ねぎ ぶどう果汁	ごはん さとう パン粉	油 ごま	837	25.5	22.3
24	火	黒コッペパン スクランプルエッグ グリーンサラダ ミネストローネ	牛乳	たまご ウインナー ベーコン	牛乳 チーズ	ほうれん草 ブロッコリー にんじん トマト	とうもろこし カリフラワー きゅうり たまねぎ キャベツ しめじ	パン さとう マカロニ	バター ドレッシング	783	28.9	27.0
25	水	ごはん さばの塩焼き 切干し大根の煮つけ じゃがいもと小松菜のみそ汁	牛乳	さば とり肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	切干し大根 たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも	油	799	26.8	24.9
26	木	コッペパン いちごとりんごのジャム 塩ラーメン 佐野黒からあげ こんにやくサラダ	牛乳	ぶた肉 とり肉	牛乳 わかめ とさかのり	にんじん	もやし キャベツ ねぎ とうもろこし きゅうり いちご りんご	パン さとう ちゅうかめん でんぷん	油 ごま油	766	33.8	22.2
27	金	もち麦ごはん ボークカレー 和風ブロッコリーサラダ 県産ヨーグルト	牛乳	ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり カリフラワー とうもろこし	ごはん もち麦 じゃがいも	油 ドレッシング	827	24.2	21.3
30	月	セルフピビンバ(ごはん ピビンバの具) わかめとたまこのスープ 冷凍みかん	牛乳	ぶた肉 たまご	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	大豆もやし たまねぎ みかん	ごはん でんぷん	油 ごま	789	28.5	20.2

※食材料購入の都合により、献立を一部変更する事があります。

※食べ物をご誤飲しないように、ご家庭でも、よくかんで食べることを指導
ください。また、給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、
小骨が残っている場合もあります。気をつけて食べましょう。



今年の十五夜は
9月17日です



◆日本味めぐり◆
9月20日(金)
おかやまけん
岡山県



※保護者の皆様にご負担いただいている給食費は、すべて食材料の購入にあてられています。未納とならないようご協力お願いいたします。