



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		むぎごはん					精白米 麦		659 23.8 27	幼稚園 大仁中 なし
			ハヤシライスのご	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			
			えだまめサラダ	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		むぎごはん					精白米 麦		617 20.3 27	幼稚園なし
			イワシのうめ	イワシ		しそ 梅肉	砂糖				
			かぼちゃのすあげ			かぼちゃ	里芋	油			
			けんちんじる	豆腐 油揚げ		ごぼう 大根 人参 葉ねぎ		油			
			とうにゅうプリン	豆乳			砂糖 水あめ	油			
30	月		むぎごはん					精白米 麦		658 22.7 27	幼稚園なし
			なつやさいカレー	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			
			かいそうサラダ	ツナ	海藻ミックス わかめ	キャベツ	砂糖	ごま油 ごま			
			れいとうみかん			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 ズッキーニ 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		687 22.9 34	幼稚園なし
			サケのしおこうじやき	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			
			とうがんのみそじる	油揚げ みそ		冬瓜 人参 しめじ 葉ねぎ					
			ももゼリー			桃	水あめ 砂糖				
2	木		むぎごはん					精白米 麦		688 26.3 30	
			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					
			おきなわふうみそじる	ベーコン なたと(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		むぎごはん					精白米 麦		644 22.5 32	
			ユーリンチー	鶏肉		生姜 にんにく ねぎ	片栗粉 砂糖	油			
			やさいのちゅうかあえ			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		602 28.3 28	
			わふうつけじる	鶏肉 油揚げ		干し椎茸 ごぼう 人参 葉ねぎ	砂糖				
			ちくわのいそべあげ	竹輪(卵不使用) 卵	青のり		小麦粉	油			
			ごまあえ			小松菜 キャベツ 人参	砂糖	ごま			
			オレンジ			オレンジ					
7	火		やまがたしょくパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	576 25.9 37	
			メイプルジャム		寒天		水あめ 砂糖 メイプルシロップ				
			とりにくのプレゼ	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		むぎごはん					精白米 黒米		634 24.4 31	
			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			
			はるさめスープ	ベーコン		きくらげ 白菜 人参	春雨				
			かたぬきチーズ		チーズ						
9	木		むぎごはん					精白米 麦		687 20.8 32	重陽の節句
			サンマカボスレモン	サンマ		カボス レモン	砂糖				
			やさしいため	ベーコン		キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 ピーマン		油			
			だいごんのみそじる	油揚げ みそ	わかめ	大根 ねぎ	ごまち麴				
			いもどくりのタルト	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 砂糖		639 23.7 26	
			わふうミートローフ	豚肉 卵 豆乳 みそ		干し椎茸 玉ねぎ 人参	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			
			わかめのすましじる		わかめ	えのき チンゲン菜	手まり麴				
			とうにゅうムースりんご	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		むぎごはん					精白米	麦	631 23.7 23	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			
			はるさめサラダ			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	684 27.5 32	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		むぎごはん				精白米	麦	597 25.0 25		
			とりのごまみそやき	鶏肉 みそ			砂糖	ごま ごま油			
			チンゲンサイいため	ベーコン		チンゲン菜 人参 エリンギ	片栗粉	ごま油			
			けんちんじる	豆腐 油揚げ		ごぼう 大根 人参 葉ねぎ	里芋	油			
れいとうみかん			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	649 24.6 31		
			ふんわりオムレツ	卵 牛肉 豚肉		玉ねぎ 人参	砂糖	油			
			はくさいサラダ			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		むぎごはん				精白米	麦	704 24.7 31		
			ふたのしょうがやき	豚肉		生姜 玉ねぎ 人参	片栗粉 砂糖	油			
			なめこのみそしる	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		げんまいパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	588 17.7 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				
おつきみだんご				精白米 砂糖	小豆						
22	水		むぎごはん				精白米	麦	600 26.2 27	幼稚園なし	
			スタミナやきにく	豚肉		にんにく 生姜 人参 玉ねぎ たら	砂糖 片栗粉	油 ごま油			
			やさいのごますあえ	ツナ		人参 もやし キャベツ コーン	砂糖	ごま			
			さつまいもみそしる	みそ		しめじ ほうれん草	さつま芋				
ラムネがたチーズ		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	608 22.3 27		
			くろはんべんフライ	サバ イワシ		煎茶	片栗粉 砂糖 パン粉 小麦粉	油			
			そくせきづけ		塩昆布	キャベツ きゅうり 人参					
			たまごとコンスープ	卵		玉ねぎ コーン 小松菜	片栗粉				
バナナ			バナナ								
27	月		むぎごはん				精白米	麦	580 24.8 19		
			とりのてりやき	鶏肉		生姜	砂糖 片栗粉				
			なっとうあえ	納豆 かつお節		ほうれん草 もやし 人参					
			たまねぎのみそしる	油揚げ みそ		玉ねぎ 人参 いんげん					
とうにゅうプリン	豆乳			砂糖	水あめ 油						
28	火		あげパンシナモン		脱脂粉乳	シナモン	小麦粉 砂糖	ショートニング 油	556 20.2 33		
			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		むぎごはん				精白米	麦	626 25.1 25	●県水産物を活用した 学校への食 材無償提供 (真鍋)	
			マダイのみそづけやき	マダイ みそ			砂糖	水あめ			
			ちくさあえ	油揚げ		しらたき 小松菜 キャベツ 人参	砂糖	ごま油			
			いもにじる	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		むぎごはん				精白米	麦	674 23.4 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			
			なし			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。

* 栄養価は、小学校の数値を示しています。幼稚園は、小学校の75%です。

