








# 8・9月分 予定献立表



日(曜)	献立名			主な食品				栄養価 (kcal) たんぱく質 (g)
	主食	牛乳	おかず	主に体の組織を作る	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	その他(調味料等)	
29(月)	ハヤシライス (麦ご飯)		小松菜とわかめのサラダ 手作りりんごゼリー	牛乳、豚肉、 わかめ、粉寒天	にんじん、トマトピューレ、こまつな、 たまねぎ、マッシュルーム、きゅうり、 ホールコーン、りんご(缶)	精白米、米粒麦、 三温糖、グラニュー糖、 植物油、いりごま	ぶどう酒、チンタン、 デミグラスソース、 ハヤシライス、しょうゆ、 ウスターソース、穀物酢、 アップルジュース	736
								25.7
30(火)	ガーリック トースト		コーンサラダ 夏野菜のミネストローネ	牛乳、ベーコン、 白いんげん豆	にんじん、ホールのトマト(缶)、 にんにく、キャベツ、きゅうり、 ホールコーン、たまねぎ、セロリー、 ズッキーニ、トマトピューレ	食パン、三温糖、マカロニ、 マーガリン、植物油	パセリ、食塩、 白こしょう、穀物酢、 トマトケチャップ、 チキンガラ	705
								22.9
31(水)	クッパ (麦ご飯)		白糸たらの白醤油竜田揚げ ナムル	牛乳、豚肉、鶏卵、 白糸たらの白醤油竜田揚げ	にんじん、はくさいキムチ、根深ねぎ、 たまねぎ、干ししいたけ、にんにく、 だいこん、きゅうり、もやし、しょうが	精白米、米粒麦、三温糖、 植物油、いりごま	食塩、白こしょう、 チキンガラ、しょうゆ	700
								28.4
1(木)	白飯		生揚げとうずらの卵の甘酢煮 中華サラダ 冷凍みかん	牛乳、生揚げ、豚肉、 うずらの卵、わかめ	にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、 だけのご、干ししいたけ、 板こんにゃく、にんにく、キャベツ、 もやし、きゅうり、みかん	精白米、三温糖、でん粉、 はるさめ、植物油、いりごま	スープストック、 トマトケチャップ、 しょうゆ、清酒、穀物酢、 食塩、からし粉	823
								30.0
【防災献立】								
2(金)	五目ご飯 (アルファ米)		大豆ミートと高野豆腐の絹揚げ 魚肉ソーセージ サイダーボンチ	牛乳、大豆ミート、 高野豆腐、魚肉ソーセージ	五目ご飯乾燥具材(しめじ、にんじん、 だけのご、干ししいたけ、なめこ、きくらげ、 わらび)、にんじん、しょうが、ごぼう、 板こんにゃく、だいこん、根深ねぎ、 みかん(缶)、もも(缶)、パイナップル(缶)	アルファ米、三温糖、 じゃがいも、植物油	みそ、しょうゆ、 だし、ぶどうゼリー、 サイダー、ナタデココ	660
								21.2
5(月)	青菜とハムの ピラフ		ほきのハーベキューソース 洋風かきたまスープ	牛乳、ボンレスハム、 ホキ、ベーコン、鶏卵	こまつな、トマトピューレ、にんじん、 たまねぎ、マッシュルーム、 ホールコーン、にんにく、 アップルソース、キャベツ	精白米、三温糖、 植物油、バター	チンタン、食塩、 白こしょう、 ウスターソース、 しょうゆ、チキンガラ	736
								32.7
6(火)	焼きそば		青のりポテト わかめとコーンのスープ	牛乳、豚肉、いか、 豆腐、鶏肉、 あおのり、わかめ	にんじん、青ピーマン、キャベツ、 たまねぎ、もやし、にんにく、 ホールコーン、えのきたけ、根深ねぎ	焼きそば麺、じゃがいも、 でん粉、植物油	スープストック、白こしょう、 焼きそばソース、食塩、 オイスターソース、 チキンガラ、しょうゆ	700
								31.1
7(水)	島崎さんの 白飯		彩り野菜のたまご焼き 塩昆布和え 筑前煮	牛乳、鶏肉、生揚げ、 たまご焼き、塩昆布	にんじん、さやいんげん、きゅうり、 キャベツ、板こんにゃく、しょうが、 ごぼう、だけのご、干ししいたけ	精白米、じゃがいも、 三温糖、植物油、いりごま	食塩、清酒、しょうゆ、 みりん、だし	765
								26.9
8(木)	焼肉チャーハン		小いわしの薬味ソース 中華スープ	牛乳、豚肉、鶏卵、 豆腐、小いわし、 わかめ、鶏肉	にんじん、チンゲンサイ、 にんにく、しょうが、根深ねぎ、 もやし、えのきたけ	精白米、三温糖、 でん粉、植物油	チンタン、食塩、 清酒、しょうゆ、穀物酢、 オイスターソース、 白こしょう、チキンガラ	732
								34.4
【お月見献立】								
9(金)	わかめゆかり ご飯		ハガツオの西京漬け お月見汁 みだらし団子	牛乳、炊き込みわかめ、 かまぼこ、豆腐、 ハガツオの西京漬け	にんじん、こまつな、だいこん、 板こんにゃく、根深ねぎ	精白米、米粒麦、じゃがいも、 白玉、三温糖、でん粉、 いりごま、植物油	ゆかり、しょうゆ、 食塩、だし	732
								30.6
12(月)	秋なすの つけ汁うどん		◆しゃりしゃり大学芋 おひたし	牛乳、豚肉、 油揚げ、だいず	にんじん、こまつな、しめじ、 なす、根深ねぎ、もやし、キャベツ	地粉うどん、三温糖、 さつまいも、小麦粉、 はちみつ、植物油、いりごま	だし、しょうゆ、 みりん、清酒、 食塩、和風だし	774
								26.7
13(火)	◆さんまご飯		旨塩キャベツ 貝汁	牛乳、さんま、だいず、 鶏肉、豆腐、刻みのり	にんじん、こまつな、しょうが、 しめじ、ごぼう、キャベツ、 きゅうり、にんにく、 だいこん、根深ねぎ	精白米、三温糖、 さといも、植物油、いりごま	清酒、食塩、しょうゆ、 みりん、和風だし、 昆布茶、黒こしょう、 みそ、だし	739
								28.0
14(水)	ツイストパン		真鯛のアクアパッツァ アーモンドサラダ ABCスープ	牛乳、真鯛、 あさり、ベーコン	トマト、パセリ、にんじん、 こまつな、にんにく、 たまねぎ、キャベツ、きゅうり、 ホールコーン、セロリー	ツイストパン、三温糖、 マカロニ、植物油、アーモンド	清酒、食塩、 白こしょう、穀物酢、 ローリエ、チキンガラ	798
								34.9
【体育祭応援献立】								
教科コラボメニュー①【1・3年体育：食生活と健康】								
15(木)	スタミナ丼 (麦ご飯)		にらまんじゅう わかめサラダ 冷凍みかん	牛乳、豚肉、わかめ	にんじん、にら、にんにく、 しょうが、たまねぎ、しめじ、 はくさいキムチ、根深ねぎ、だいこん、 きゅうり、ホールコーン、みかん	精白米、米粒麦、 三温糖、植物油、いりごま、 にらまんじゅう	清酒、しょうゆ、 ナンプラー、食塩、 コチュジャン、穀物酢	797
								31.1
16(金)	原田さんの白飯 (ツナじゃこふりかけ)		塩肉じゃが 辛子和え	牛乳、豚肉、 まぐろ水煮フレーク、 生揚げ、ちりめんじゃこ	にんじん、さやいんげん、 こまつな、しょうが、たまねぎ、 こんにゃく、もやし、キャベツ	精白米、三温糖、植物油、 じゃがいも、いりごま	清酒、しょうゆ、 食塩、だし、からし粉	750
								30.8
19日(月) 敬老の日								
20(火)	シーフードカレー (ターメリックライス)		海藻サラダ ヨーグルト	牛乳、いか、えび、 あさり、海藻ミックス、 チーズ、ヨーグルト	にんじん、ホールのトマト(缶)、 こまつな、しょうが、にんにく、 たまねぎ、きゅうり、 だいこん、ホールコーン	精白米、米粒麦、 じゃがいも、小麦粉、三温糖、 マーガリン、植物油、いりごま	ターメリック、チキンガラ、 ローリエ、クローブ粉、 デミグラスソース、ぶどう酒、 トマトケチャップ、穀物酢、 ウスターソース、食塩、 しょうゆ、カレー粉	813
								30.8
★毎月19日は食育の日【郷土料理：静岡県】								
教科コラボメニュー②【2年理科：味覚】								
21(水)	桜えびの茶飯		静岡おでん ごま酢和え みかんタルト	牛乳、鶏肉、ベーコン、 オムライス用たまご焼き、 レバーラングレット、 きびなごフライ	さくらえび、鶏肉、 黒はんぺん、うずらの卵、 結び昆布、がんもどき	こまつな、にんじん、だいこん、 板こんにゃく、もやし、 キャベツ、きゅうり	精白米、三温糖、じゃがいも、 いりごま、みかんタルト	721
								26.5
22(木)	セルフオムライス		きびなごのスパイスフライ 野菜スープ	牛乳、鶏肉、ベーコン、 オムライス用たまご焼き、 レバーラングレット、 きびなごフライ	にんじん、グリーンピース、こまつな、 たまねぎ、マッシュルーム、 キャベツ、えのきたけ	精白米、米粒麦、 植物油、マーガリン	食塩、チンタン、 トマトジュース、コンソメ、 白こしょう、チキンガラ、 ぶどう酒、オールスパイス、 チリパウダー、トマトケチャップ	777
								32.0
23日(金) 秋分の日								

26(月)	鶏ごぼうご飯		アジフライ かきたま汁 ◆巨峰	牛乳、鶏肉、油揚げ、 アジフライ、鶏卵、 豆腐、わかめ	にんじん、こまつな、ごぼう、 しめじ、こんにゃく、 干ししいたけ、根深ねぎ、巨峰	精白米、三温糖、しょうゆ、 でん粉、植物油	和風だし、食塩、 清酒、しょうゆ、だし、 みりん、中濃ソース	765
								32.3
27(火)	ソイ丼 (麦ご飯)		磯香和え みそ汁	牛乳、だいず、豚肉、 ベーコン、豆腐、 わかめ、刻みのり	にんじん、さやいんげん、 こまつな、もやし、 キャベツ、たまねぎ、根深ねぎ	精白米、米粒麦、三温糖、 じゃがいも、植物油	カレールウ、しょうゆ、 みりん、からし粉、 清酒、米みそ、だし	782
								34.5
28(水)	味噌ラーメン		◆さつまいもチップス 茎わかめのチョナムル	牛乳、豚肉、茎わかめ	にんじん、にら、にんにく、 しょうが、もやし、ホールコーン、 根深ねぎ、だいこん、えのきたけ	中華めん、さつまいも、 三温糖、はちみつ、 植物油、いりごま	しょうゆ、パイン、 米みそ、清酒、穀物酢、 ナンブラー、トウバンジャン、 食塩、パプリカ粉、 レッドペッパー	798
								28.6
29(木)	白飯		四川豆腐 小松菜とわかめのサラダ	牛乳、豆腐、 豚肉、わかめ	にんじん、こまつな、にんにく、 しょうが、たまねぎ、根深ねぎ、 だけのこと、干ししいたけ、 きゅうり、ホールコーン	精白米、三温糖、でん粉、 植物油、いりごま	しょうゆ、穀物酢、 清酒、テンメンジャン、 トウバンジャン、 黒ソース、パイン	731
								31.8
30(金)	2色揚げパン (塩キャラメル・ うぐいすきな粉)		米粉チャウダー ひじきのマリネ	牛乳、青きな粉、鶏肉、 あざり、白花豆ペースト、 シバーフランクフルト、 脱脂粉乳、干しひじき	にんじん、パセリ、たまねぎ、 マッシュルーム、だいこん、きゅうり	子どもパン、グラニュー糖、 ミルクキャラメル、米粉、 じゃがいも、三温糖、植物油	食塩、チキンガラ、 白こしょう、ローリエ、 しょうゆ、清酒、みりん、 和風だし、穀物酢	836
								29.0

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。

・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。

※ 7日(水)のごはんは、桜区道場の島崎さんが作られたコシヒカリを使用しています。

※ 16日(金)のごはんは、西区島根の原田さんが作られたコシヒカリを使用しています。

※ 14日(水)「真鯛のアクアパッツア」の真鯛は、長崎県より無償で提供していただいたものです。

◆今月が旬の食材を  
使用したメニューです！