

8・9月予定献立表

《今月のめあて》

てわけをして きちんとかたづけよう

令和6年度 8・9月

給食回数 22 回

桜堤調理場

日 曜	こ ん だ て	牛乳等	つかうもの(材料)			コメント	
			体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)		
28	水	スパゲッティミートソース(めん・ミート) あおのりビーンズポテト キャベツソテー	○	ふたにく だいず あおのり とりにくぎゅうにゅう	スパゲッティ オリーブあぶら あぶら さとう こむぎこ でんぶん じゃがいも ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマトジュース ホールトマト キャベツ もやし こまつな	2学期のスタートです! どんな夏休みを過ご しましたか?学校が 始まり、生活リズムが 変わって、身体も心も 疲れがたまりやすい 時期でもあります。寝 る時間を毎日同じに する、朝ごはんを食べ るなどをして、身体 の調子を整えていきま しょう。
29	木	わかめごはん とうがんとみそしる ししゃもやき トマトにじゃが	○	わかめ なまあげ みそ かつおぶし こんぶ ししゃも ふたにくぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら あぶら じゃがいも こんにやく さとう でんぶん	とうがんとみそしる たまねぎ にんじん さやいんげん トマト	
30	金	ガバオふうごはん (むぎごはん・ガバオのぐ・いりたまご) なすのみそいため	○	ふたにく たまご なまあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ ごまあぶら さとう あぶら でんぶん	たまねぎ にんじん ビーマン あかピーマン バジル にんにく しょうが なす こまつな	
2	月	きびごはん ふりかけ みそしる さわらのしおこうじやき だいこんのそぼろに	○	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり あぶらあげ みそ こんぶ さわら ふたにくぎゅうにゅう	こめ もちきび さとう ごま あぶら でんぶん	にんじん キャベツ こまつな だいこん たまねぎ しょうが	
3	火	ナン キーマカレー ジャーマンポテト ボイルやさい ちゅうかドレッシング	○	だいず ふたにく ベーコン ぎゅうにゅう	ナン あぶら さとう こむぎこ じゃがいも こんにやく ドレッシング	たまねぎ セロリ にんにく しょうが にんじん ホールトマト パセリ キャベツ もやし こまつな	
4	水	ひやしきつねうどん (うどん・あぶらあげ・ゆでやさい・しる) ささみのいそべあげ きんときまめに	○	あぶらあげ かつおぶし とりにく あおのり きんときまめ ぎゅうにゅう	うどん さとう こむぎこ あぶら	もやし だいこん こまつな にんじん	
5	木	ベジタブルピラフ あつあげとキャベツのスープ こうやどうふのあげに	○	えび とりにく なまあげ ふたがら とりがら こうやどうふ ちくわ ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん ごま さとう	にんじん ビーマン たまねぎ ホールコーン キャベツ ながねぎ こまつな にんにく たけのこ あかピーマン	
6	金	ホイコーローどん (むぎごはん・ホイコーロー) もずくスープ こんにやくあまからいため	○	ふたにく みそ もずく とうふ かつおぶし こんぶ さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごまあぶら さとう でんぶん こんにやく ごま	キャベツ ながねぎ たけのこ にんじん ビーマン しょうが にんにく こまつな しめじ さやいんげん	
9	月	むぎごはん さわにわん しろみぎかなのフライ じゃがいものそぼろに	○	ふたにく かつおぶし こんぶ メルルーサ とりにくぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう じゃがいも でんぶん	きりほしだいこん にんじん ながねぎ たけのこ ぎょう こまつな ほししいたけ たまねぎ しょうが	
10	火	しょくパン フルーツクリーム あきやさいのポトフ あつあげとふたにくのみそいため	○	ぎゅうにゅう なまクリーム とりにく ふたがら とりがら ふたにく なまあげ みそ	パン でんぶん さとう じゃがいも あぶら こんにやく	りんご たまねぎ なす かぼちゃ にんじん キャベツ こまつな セロリ にんにく たけのこ ほししいたけ しょうが	
11	水	ごもくあんかけやきそば (めん・あんかけ) だいこんとちくわのいために さんしょくに	○	ふたにく かまぼこ とりがら ふたがら ちくわ みそ ぎゅうにゅう	むしちゅうかさ ぎょうざ さとう でんぶん あぶら じゃがいも パター	にんじん もやし キャベツ たまねぎ ほししいたけ たけのこ こまつな にんにく しょうが だいこん ホールコーン	
12	木	とりめし みそしる いかのチリソース ひじきとうちまめのにつけ	○	とりにく なまあげ わかめ みそ かつおぶし こんぶ いか ひじき うちまめ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん こんにやく	ごぼう にんじん しょうが キャベツ だいこん こまつな たまねぎ にんにく	
13	金	ポークビーンズライス (むぎごはん・ポークビーンズ) やさいとツナのソテー ぶどう	○	だいず ふたにく ツナ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら こむぎこ さとう ごま ごまあぶら	マッシュルーム たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト トマトビュール キャベツ こまつな ぶどう	
17	火	しょくパン スライスチーズ おつきみみそスープ さばのトマトソースがけ	○	チーズ ふたにく みそ とりがら ふたがら さば ぎゅうにゅう	パン だまこもち こんにやく あぶら こむぎこ さとう でんぶん	はくさい キムチ だいず もやし だいこん にんじん ごぼう いら ながねぎ たまねぎ しょうが にんにく ホールトマト	
18	水	ぶっかけおきなわそば(めん・しる) ゴーヤチャンプルー ぶどう	○	ふたにく とりがら ふたがら かつおぶし かまぼこ とうふ たまご ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	たまねぎ こねぎ にがうり にんじん ぶどう	
19	木	さつまいもごはん とうがんとみそ つくねやき ひじきのいためもの	○	こんぶ かつおぶし とりにく とうふ ひじき ふたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さつまいも ごま はるさめ でんぶん パンこ あぶら さとう	ながねぎ にんじん とうがんとみそ こまつな しょうが たまねぎ あかピーマン にんにく	
20	金	ちゅうかどん(むぎごはん・ぐ) かぼちゃのそぼろに	○	ふたにく えび いか とりがら とりにくぎゅうにゅう	こめ おしむぎ ごまあぶら さとう でんぶん あぶら	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ こまつな きくらげ にんにく しょうが かぼちゃ ほししいたけ	
24	火	コッペパン やさいたっぷりスープ ふたにくのこみろペールふう じゃがいもミルクに	○	とりにく ふたがら とりがら ふたにくぎゅうにゅう	パン パスタ あぶら さとう でんぶん じゃがいも パター	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな しめじ にんにく マッシュルーム ホールトマト さやいんげん	
25	水	にくりカレーうどん (うどん・ゆでやさい・しる) いかのてんぷら しろいんげんまめとパインのあまに	○	ふたにく あぶらあげ かつおぶし いか しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	うどん さとう でんぶん こむぎこ あぶら	もやし しめじ ながねぎ たまねぎ だいこん こまつな にんじん パインアップル	
26	木	やきふたみそチャーハン やさいスープ しろみぎかなのうまに	○	ふたにく みそ かまぼこ レバーソーセージ ふたがら とりがら メルルーサ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも でんぶん	セロリ ながねぎ たまねぎ こまつな にんにく たけのこ にんじん ほししいたけ しょうが	
27	金	ハヤシライス(むぎごはん・ハヤシルー) ボイルやさい たまねぎドレッシング なし	○	ふたにく だいず ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら こむぎこ さとう こんにやく ドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ トマトビュール キャベツ こまつな もやし ホールコーン なし	
30	月	むぎごはん みそしる さけのしおやきおろしソース たまごきんぴらどうふ	ヨ	あぶらあげ わかめ みそ かつおぶし こんぶ さけ なまあげ さつまあげ たまご ヨーグルト	こめ こめつぶむぎ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぶん	キャベツ ながねぎ だいこん ごぼう にんじん	



3日 ナン
ナンはタンホールという大きな釜の側面にはりつけて焼いたパンのようなものです。キーマカレーをつけて食べます。



13日・18日ぶどう
山形県高島町の土屋順子さんから、無農薬で育ったぶどうが届きます。



17日お月見メニュー
今年は17日が十五夜です。中秋の名月とも言われ、最も月が美しく見える時期でもあります。給食では、団子を満月に見立てた新メニューのスープです。



牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト
月平均栄養価 エネルギー

627kcal たんぱく質 28.7g 脂質 22.2g

※材料は全てを表示しているわけではありません。

8・9月予定献立表

《今月のめあて》

手分けをして きちんと片付けよう

令和6年度 8・9月

給食回数 22 回

桜堤調理場

日 曜	献立	牛乳等	つかうもの(材料)			コメント	
			体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)		
28	水	スパゲッティミートソース(めん・ミート) 青のりビーンズポテト キャベツソテー	○	豚肉 大豆 あおのり 鶏肉 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 油 砂糖 小麦粉 でん粉 じゃが芋 ごま ごま油	玉ねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマトジュース ホールトマト キャベツ もやし 小松菜	<p>2学期のスタートです! どんな夏休みを過ご しましたか?学校が 始まり、生活リズムが 変わって、身体も心も 疲れがたまりやすい 時期でもあります。寝 る時間を毎日同じに する、朝ごはんを食べ るなどをして、身体 の調子を整えていきま しょう。</p>  <p>3日 ナン ナンはタンドールとい う大きな釜の側面に はりつけて焼いたパ ンのようなものです。 キーマカレーをつけて 食べます。</p>  <p>13日・18日 ぶどう 山形県高島町の土屋 順子さんから、無農 薬で育ったぶどうが 届きます。</p>  <p>十五夜 こんどて</p> <p>17日お月見メニュー 今年は17日が十五夜 です。中秋の名月とも 言われ、最も月が美 しく見える時期でもあ ります。 給食では、団子を満 月に見立てた新メ ニューのスープです。</p>  
29	木	わかめご飯 冬瓜の味噌汁 ししゃも焼き トマト肉じゃが	○	わかめ 生揚げ 味噌 かつお節 昆布 ししゃも 豚肉 牛乳	米 ごま油 油 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 でん粉	冬瓜 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ にんじん さやいんげん トマト	
30	金	ガパオ風ご飯 (麦ご飯・ガパオの具・炒り卵) なすの味噌炒め	○	豚肉 卵 生揚げ 味噌 牛乳	米 押し麦 ごま油 砂糖 油 でん粉	玉ねぎ にんじん ピーマン 赤ピーマン バジル にんにく 生姜 なす 小松菜	
2	月	きびご飯 ふりかけ 味噌汁 さわらの塩麹焼き 大根のそぼろ煮	○	ちりめんじゃこ かつお節 あおのり 油揚げ 味噌 昆布 鰯 豚肉 牛乳	米 もちきび 砂糖 ごま油 でん粉	にんじん キャベツ 小松菜 大根 玉ねぎ 生姜	
3	火	ナン キーマカレー ジャーマンポテト ボイル野菜 中華ドレッシング	○	大豆 豚肉 ベーコン 牛乳	ナン 油 砂糖 小麦粉 じゃが芋 こんにゃく ドレッシング	玉ねぎ セロリ にんにく 生姜 にんじん ホールトマト パセリ キャベツ もやし 小松菜	
4	水	冷やしきつねうどん (うどん・油揚げ・ゆで野菜・汁) ささ身の磯部揚げ 金時豆煮	○	油揚げ かつお節 鶏肉 あおのり 金時豆 牛乳	うどん 砂糖 小麦粉 油	もやし 大根 小松菜 にんじん	
5	木	ベジタブルピラフ 厚揚げとキャベツのスープ 高野豆腐の揚げ煮	○	えび 鶏肉 生揚げ 豚ガラ 鶏ガラ 高野豆腐 ちくわ 牛乳	米 油 でん粉 ごま 砂糖	にんじん ピーマン 玉ねぎ ホールコーン キャベツ 長ねぎ 小松菜 にんにく たけのこ 赤ピーマン	
6	金	ホイコーロー丼 (麦ごはん・ホイコーロー) もずくスープ こんにゃく甘辛炒め	○	豚肉 味噌 もずく 豆腐 かつお節 昆布 さつま揚げ 牛乳	米 米粒麦 ごま油 砂糖 でん粉 こんにゃく ごま	キャベツ 長ねぎ たけのこ にんじん ピーマン 生姜 にんにく 小松菜 しめじ さやいんげん	
9	月	麦ご飯 沢庵煮 白身魚のフライ じゃがいものそぼろ煮	○	豚肉 かつお節 昆布 メルルーサ 鶏肉 牛乳	米 米粒麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 じゃが芋 でん粉	切り干し大根 にんじん 長ねぎ たけのこ ごぼう 小松菜 干しいたけ 玉ねぎ 生姜	
10	火	食パン フルーツクリーム 秋野菜のポトフ 厚揚げと豚肉のみそ炒め	○	牛乳 生クリーム 鶏肉 豚ガラ 鶏ガラ 豚肉 生揚げ 味噌	パン でん粉 砂糖 じゃが芋 油 こんにゃく	りんご 玉ねぎ なす かぼちゃ にんじん キャベツ 小松菜 セロリ にんにく たけのこ 干しいたけ 生姜	
11	水	五目あんかけ焼きそば(麺・あんかけ) 大根とちくわの炒め煮 三色煮	○	豚肉 かまぼこ 鶏ガラ 豚ガラ ちくわ 味噌 牛乳	蒸し中華そば ごま油 砂糖 でん粉 油 じゃが芋 パター	にんじん もやし キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ 小松菜 にんにく 生姜 大根 ホールコーン	
12	木	鶏めし 味噌汁 いかのチリソース ひじきと打ち豆の煮付け	○	鶏肉 生揚げ わかめ 味噌 かつお節 昆布 いか ひじき 打ち豆 牛乳	米 油 砂糖 でん粉 こんにゃく	ごぼう にんじん 生姜 キャベツ 大根 小松菜 玉ねぎ にんにく	
13	金	ポークビーンズライス (麦ご飯・ポークビーンズ) 野菜とツナのソテー ぶどう	○	大豆 豚肉 ツナ 牛乳	米 押し麦 油 小麦粉 砂糖 ごま ごま油	マッシュルーム 玉ねぎ にんじん にんにく ホールトマト トマトピューレ キャベツ 小松菜 ぶどう	
17	火	食パン スライスチーズ お月見みそスープ 鯖のトマトソースがけ	○	チーズ 豚肉 味噌 鶏ガラ 豚ガラ 鯖 牛乳	パン だまご餅 こんにゃく 油 小麦粉 砂糖 でん粉	白菜キムチ 大豆もやし 大根 にんじん ごぼう なら 長ねぎ 玉ねぎ 生姜 にんにく ホールトマト	
18	水	ぶっかけ沖繩そば(麺・汁) ゴーヤチャンプルー ぶどう	○	豚肉 鶏ガラ 豚ガラ かつお節 かまぼこ 豆腐 卵 牛乳	スパゲッティ 油 砂糖 ごま油 でん粉	玉ねぎ こねぎにがうり にんじん ぶどう	
19	木	さつま芋ごはん 冬瓜汁 つくね焼き ひじきの炒め物	○	昆布 かつお節 鶏肉 豆腐 ひじき 豚肉 牛乳	米 米粒麦 さつま芋 ごま 春雨 でん粉 パン粉 油 砂糖	長ねぎ にんじん 冬瓜 小松菜 生姜 玉ねぎ 赤ピーマン にんにく	
20	金	中華丼(麦ご飯・具) かぼちゃのそぼろ煮	○	豚肉 えび いか 鶏ガラ 鶏肉 牛乳	米 押し麦 ごま油 砂糖 でん粉 油	にんじん 玉ねぎ たけのこ キャベツ 小松菜 きくらげ にんにく 生姜 かぼちゃ 干しいたけ	
24	火	コッペパン 野菜たっぷりスープ 豚肉の煮込みロベール風 じゃが芋ミルク煮	○	鶏肉 豚ガラ 鶏ガラ 豚肉 牛乳	パン パスタ 油 砂糖 でん粉 じゃが芋 パター	キャベツ 玉ねぎ にんじん 小松菜 しめじ にんにく マッシュルーム ホールトマト さやいんげん	
25	水	肉もりカレーうどん (うどん・ゆで野菜・汁) いかの天ぷら 白いんげん豆とパインの甘煮	○	豚肉 油揚げ かつお節 いか 白いんげん豆 牛乳	うどん 砂糖 でん粉 小麦粉 油	もやし しめじ 長ねぎ 玉ねぎ 大根 小松菜 にんじん パインアップル	
26	木	焼き豚味噌チャーハン 野菜スープ 白身魚のうま煮	○	豚肉 味噌 かまぼこ レバーソーセージ 豚ガラ 鶏ガラ メルルーサ 牛乳	米 油 砂糖 じゃが芋 でん粉	セロリ 長ねぎ 玉ねぎ 小松菜 にんにく たけのこ にんじん 干しいたけ 生姜	
27	金	ハヤシライス(麦ご飯・ハヤシルー) ボイル野菜 玉ねぎドレッシング 梨	○	豚肉 大豆 牛乳	米 押し麦 油 小麦粉 砂糖 こんにゃく ドレッシング	玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリ トマトピューレ キャベツ 小松菜 もやし ホールコーン 梨	
30	月	麦ご飯 味噌汁 鮭の塩焼きおろしソース 卵きんぴら豆腐	ヨ	油揚げ わかめ 味噌 かつお節 昆布 鮭 生揚げ さつま揚げ 卵 ヨーグルト	米 米粒麦 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 ごま でん粉	キャベツ 長ねぎ 大根 ごぼう にんじん	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト

※材料は全てを表示しているわけではありません。

月平均栄養価 エネルギー

790kcal

たんぱく質

35.7g

脂質

26.8g