

令和 6 年度

日	牛乳	献立名	食品名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			エネルギーになる(黄)	体をつくる(赤)	体の調子をととのえる(緑)	
8/30 金	○	2学期スタート献立 ~2学期最初の給食は、人気メニューの組み合わせです。~				624
		ピピンパ	米、油、ごま、砂糖	豚肉	にんにく、生姜、もやし、 人参、小松菜、ねぎ	
		わかさぎフライ	パン粉、小麦粉、でん粉、油	わかさぎ		
		フルーツ白玉	白玉もち		ハイン、黄桃、みかん、 ゼリー(サイダー・さくらんぼ)	
9/2 月	○	防災の日献立 ~9月1日は防災の日です。防災課より支給された「災害用田舎ご飯」と、炊き出してよく作られる「豚汁」を中心とした献立です。~				560
		災害用田舎ご飯	アルファ化米、油、砂糖		しめじ、人参、筍、椎茸、 なめこ、きくらげ、わらび	
		豚汁	じゃが芋、油	豚肉、豆腐、油揚げ、みそ	大根、人参、ごぼう、ねぎ	
		ごま酢和え	砂糖、ごま		小松菜、もやし、胡瓜	
		冷凍みかん			みかん	
3 火	○	旬の献立(ゴーヤ) ~大砂土小では、夏の厚さ対策で緑のカーテンを実施しました。そこで収穫できたゴーヤを給食の一部で使用します。~				667
		白飯	米			
		親子煮	じゃが芋、砂糖、油	鶏肉、鶏卵、生揚げ	人参、玉ねぎ、いんげん	
		かぼちゃとゴーヤのカレー風味揚げ	油		かぼちゃ、ゴーヤ	
4 水	○	白飯	米			600
		いかと豆腐のチリソース	油、砂糖、でん粉	豆腐、いか	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、 エリンギ、グリーンピース	
		春雨サラダ	春雨、油、砂糖		人参、胡瓜、もやし	
5 木	○	県産米粉入りナン	小麦粉、米粉、砂糖、油			598
		大豆ミート入りキーマカレー	油、小麦粉	豚肉、大豆ミート	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、 りんご、ピーマン	
		海藻サラダ	油、砂糖、ごま	海藻ミックス	胡瓜、大根、コーン	
		ヨーグルト		ヨーグルト		
6 金	○	白飯	米			564
		味付け海苔	砂糖、水あめ	海苔		
		肉じゃが	じゃが芋、白滝、油、砂糖	豚肉	玉ねぎ、人参、グリーンピース	
		ゆかり和え			キャベツ、胡瓜、ゆかり	
9 月	○	白飯	米			597
		ツナ大豆	砂糖	ツナ、大豆	生姜	
		かわいいの竜田揚げ	でん粉、小麦粉、油	かわい	生姜	
		けんちん汁	こんにゃく、じゃが芋、油	豆腐	ごぼう、人参、大根、ねぎ、 しめじ	
10 火	○	こぎつね寿司	米、油、砂糖	鶏肉、油揚げ	人参、さやえんどう	565
		小いわしフライ	パン粉、小麦粉、でん粉、 小麦でん粉、油	小いわし		
		小松菜と昆布の和え物	砂糖、油、ごま	昆布	小松菜、胡瓜、人参、コーン	
11 水	○	地粉うどん	小麦粉			630
		おろしうどん	砂糖、でん粉	鶏肉、油揚げ	なす、玉ねぎ、大根、人参、 生姜	
		大学芋	さつま芋、油、砂糖、ごま			
		即席漬け			小松菜、キャベツ、もやし	
12 木	○	ツイストパン	小麦粉、砂糖	脱脂粉乳		607
		チキンピーズ	じゃが芋、砂糖	ベーコン、鶏肉、大豆、チーズ	玉ねぎ、人参、トマト、グリーンピース	
		小松菜とわかめのサラダ	砂糖、油	わかめ	小松菜、胡瓜、コーン	

日	牛乳	献立名	食品名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			エネルギーになる(黄)	体をつくる(赤)	体の調子をととのえる(緑)	
13金	○	カレーピラフ	アルファ化米、バター、油	豚肉	玉ねぎ、人参、ピーマン、エリンギ	572 20.7
		ししゃもフリッター	小麦粉、でん粉、砂糖、油	ししゃも		
		じゃがベースープ	油、じゃが芋	ベーコン	玉ねぎ、コーン、パセリ	
		オレンジ			オレンジ	
17火	○	お月見献立 ~黒蜜をかけてきな粉をまぶしたお月見団子を提供します。~				664 20.1
		さんまの蒲焼丼	米、でん粉、油、砂糖	さんま		
		磯香和え		海苔	小松菜、キャベツ、もやし	
		黒みつきなご団子	白玉もち、砂糖、黒砂糖	きな粉		
18水	○	白飯	米			628 20.6
		じゃが芋と生揚げのそぼろ和え	じゃが芋、油、砂糖、でん粉	豚肉、大豆、生揚げ	人参、枝豆	
		和風サラダ	油、砂糖、ごま	わかめ	キャベツ、胡瓜、大根	
19木	○	旬の献立(秋野菜) ~秋野菜のさつま芋、マッシュルーム、しめじが入ったシチューです。~				597 21.2
		フラワーロール	小麦粉、砂糖、マーガリン			
		さつま芋ときのこのシチュー	さつま芋、油、バター、小麦粉	鶏肉、ベーコン、豆乳、チーズ	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、しめじ、グリーンピース	
		ひじきのマリネ	砂糖、油	ひじき	大根、胡瓜、人参、枝豆	
20金	○	旬の献立(ぶどう) ~旬のぶどうが登場します。種類は当日のお楽しみですよ!~				578 19.1
		白飯	米			
		豆入りストロガノフ	油、ハヤシルウ、テミグラスソース	豚肉、大豆	セロリー、玉ねぎ、人参、エリンギ、トマト	
		コールスローサラダ	油、砂糖		キャベツ、胡瓜、コーン	
24火	○	近畿地方の郷土料理 ~兵庫県はたこ漁が盛んで、名産の「明石だこ」を入れた「たこ飯」が昔から食べられています。~				563 27.9
		たこめし	米、油	たこ、油揚げ	人参、椎茸、グリーンピース	
		ホキの揚げ煮	でん粉、油、砂糖	ホキ		
		すまし汁		豆腐、なると	人参、大根、小松菜、三つ葉	
25水	○	ホット中華麺	小麦粉			639 22.8
		スタミナみそラーメン	油	豚肉、みそ	にんにく、生姜、人参、もやし、コーン、にら	
		キャラメルポテト	さつま芋、油、砂糖、バター			
		中華漬け	油、砂糖		大根、胡瓜	
26木	○	子どもパンスライス	小麦粉、砂糖	脱脂粉乳		610 25.6
		鮭の竜田揚げ	でん粉、油	鮭	生姜	
		ABCスープ	マカロニ	ベーコン	セロリー、玉ねぎ、人参、キャベツ	
		冷凍みかん			みかん	
27金	○	白飯	米			592 23.0
		家常豆腐	油、砂糖、でん粉	生揚げ、豚肉、みそ	椎茸、人参、ねぎ、筍、キャベツ、生姜、にんにく	
		荳わかめのチョナムル	油、砂糖、ごま	荳わかめ	もやし、小松菜、えのき、にんにく	
30月	○	三色丼	米、油、砂糖	豚肉、鶏卵	枝豆	615 25.8
		青のり粉ふき芋	じゃが芋	青のり		
		貝だくさんみそ汁	こんにゃく、油	豆腐、みそ	ごぼう、人参、大根、ねぎ、小松菜、しめじ	

☆献立は、都合により変更になることがありますので御了承ください。 ☆献立の味付けや加工品の配合等を知りたい方は、栄養士までお問い合わせください。	今月の平均栄養摂取量(中学年)	
	エネルギー(kcal)	604
	たんぱく質(g)	23.4
	給食栄養摂取基準値(中学年)	
	エネルギー(kcal)	650
たんぱく質(g)	21.1~32.5	