



献立名		エネルギーのもとになる食品	体を作るもとになる食品	体の調子を整える食品	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
2	木 わかめごはん 魚のしょうが焼き 野菜とわかめのサラダ めかたま汁 牛乳	米 砂糖 油 ごま でんぶん	わかめ さば 卵 牛乳	しょうが ねぎ キャベツ きゅうり 人参 しいたけ 玉ねぎ	609	26.3
3	金 麻婆豆腐丼 中華サラダ 杏仁豆腐 牛乳	米 油 砂糖 でんぶん ごま油	鶏肉 豆腐 粉寒天 練乳 牛乳	にんにく しょうが 人参 ねぎ キャベツ 大根 パイン缶 黄桃缶	643	25.7
6	月 ぶどうパン スペイン風オムレツフレンチサラダ 白菜のスープ 牛乳	ぶどうパン ジャがいも バター マカロニ 油 砂糖	卵 チーズ 鶏肉 牛乳	玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし 白菜	585	26.9
7	火 【地産地消の日「小松菜」】 和風スパゲティ ビーンズサラダ グリーンケーキ 牛乳	スパゲティ 油 バター ジャがいも 砂糖 小麦粉	鶏肉 いか ひよこ豆 ツナ缶 牛乳 卵	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ えりんぎ きゅうり 小松菜	673	29.6
8	水 ツナと人参のごはん かぼちゃのチーズ焼き 野菜椀 牛乳	米 油 でんぶん	ツナ缶 チーズ 鶏肉 豆腐 チーズ	人参 かぼちゃ えのき 大根 ごぼう 白菜 小松菜	592	23.4
9	木 ごはん 魚の西京焼き おひたし 五目煮 牛乳	米 砂糖 油 ジャがいも	さば みそ 油揚げ 牛乳	もやし 人参 小松菜 えのき ごぼう しいたけ	606	27.1
10	金 いわしのかばやき丼 野菜のおかかかけ すまし汁 牛乳	米 でんぶん 油 砂糖	いわし 削り節 鶏肉 豆腐 牛乳	しょうが キャベツ 小松菜 人参	597	27
14	火 ガーリックトースト 肉団子入りミネストローネ ツナサラダ オレンジゼリー 牛乳	食パン バター 油 ジャがいも でんぶん 砂糖	鶏肉 ツナ缶 粉寒天 牛乳	にんにく 玉ねぎ 白菜 人参 トマト缶 キャベツ オレンジジュース	607	23.8
15	水 焼き鳥ごはん シャキシャキ野菜 ひつまみ汁 牛乳	米 砂糖 水あめ 油 小麦粉 白玉粉	鶏肉 卵 牛乳	人参 大根 せんこん きゅうり しょうが しい たけ ごぼう 白菜 小松菜	600	28.8
16	木 ごはん 卵焼き 野菜のごまだれかけ ジャがいものそぼろ煮 牛乳	米 油 砂糖 ごま ジャがいも	卵 豚肉 凍り豆腐 牛乳	人参 玉ねぎ しいたけ もやし 小松菜 しょうが こんにゃく	613	25.8
17	金 うどん フライドポテト パインヨーグルト 牛乳	砂糖 うどん ジャがいも 油	油揚げ 青のり ヨーグルト 牛 乳	人参 ねぎ 小松菜 パイン缶	591	22.4
21	火 【食育の日 日本の郷土料理 鹿児島県】 ごはん ししゃものフライ ゆで野菜 豚汁 牛乳	米 小麦粉 バン粉 油	ししゃも 卵 削り節 豚肉 豆腐 牛乳	キャベツ 人参 大根 こんにゃく	622	29
22	水 【季節の献立】 コッペパン 鶏肉とジャがいものトマト煮 スイートポテト 牛乳	コッペパン 油 ジャがいも さつまいも 砂糖 バター	鶏肉 牛乳 生クリーム 卵	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト缶	586	23.7
23	木 ビビンバ ジャがいものみそがらめ わかめスープ 果物 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 ジャがいも ごま でんぶん	鶏肉 豚肉 卵 わかめ 牛乳	しょうが たけのこ 小松菜 もやし にんにく 柿	598	24
24	金 【かみかみメニューの日】 さつまいもごはん さんまの筒煮 ごぼうのサラダ すまし汁 牛乳	米 さつまいも ごま 砂糖 油 ごま油	さんま 豆腐 牛乳	しょうが ごぼう 人参 きゅうり コーン缶 ねぎ しめじ 小松菜	650	23.9
27	月 【食べよう野菜350メニューの日】 ごはん 野沢菜炒め 手作りさつま揚げ 即席漬け 七菜汁 牛乳	米 ごま油 でんぶん バン粉	すけとうだら いか 豆腐 卵 鶏肉 牛乳	野沢菜 ごぼう 玉ねぎ キャベツ 人参 しょうが えのき 大根 しいたけ 小松菜	601	28.2
28	火 秋の香りごはん 生揚げの煮物 おひたし 果物 牛乳	米 さつまいも 粟 油 砂糖 でんぶん	米 さつまいも 粟 油 砂糖 でんぶん	人参 しいたけ しょうが 玉ねぎ もやし 小松菜 みかん	621	26.5
29	水 ごはん 豆腐のナゲット 大根のサラダ 田舎風スープ 牛乳	米 でんぶん バン粉 油 砂糖 ジャがいも	米 でんぶん バン粉 油 砂糖 ジャがいも	玉ねぎ 大根 人参 コーン缶 にんにく キャベツ	667	24.7
30	木 ごはん 切干し大根入りハンバーグ マカロニサラダ みそ汁 牛乳	ごはん バン粉 油 でんぶん 砂糖 マカロニ	ごはん バン粉 油 でんぶん 砂糖 マカロニ	玉ねぎ 切干し大根 しょうが キャベツ 人参 かぼちゃ しめじ	622	29.7
31	金 ジャージャーうどん 塩ナムル 米粉の蒸しパン 牛乳	うどん 油 ごま油 砂糖 でんぶん ごま 米粉	うどん 油 ごま油 砂糖 でんぶん ごま 米粉	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 きゅうり もやし 小松菜 黄桃缶	684	27.5

※ 食材の状況により献立内容を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミ				食物繊維
	※1	※2	※2	※2	※2	※2	※2	A ※2	B1 ※2	B2 ※2	C ※2	※2
	(Kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(μgPAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
平均	618	17.0	30.9	2.1	343	92	2.3	241	0.32	0.53	31	6.2
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2.0	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5



平均について
※1学校給食摂取基準の±10%範囲
※2学校給食摂取基準の±20%範囲
に調整できるよう努力しています。