



日付	行事食等	予定献立 アンダーラインはカミカミ献立です。	赤(血・肉・骨になる)		黄(熱や力のもとになる)		緑(体の調子を整える)		栄養価 (小學校用)
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン		
8月									
30	水 2学期スタート	麦ごはん 牛乳 夏野菜のキーマカレー マカロニサラダ	ぎゅうひきにく だいず	ぎゅうにゅう	こめ むぎ マカロニ	なたねあぶら /ノエグ マヨネーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ こまつな コーン キャベツ なす きゅうり	熱量 697 たんぱく質 21.6 脂質 22.9 炭水化物 99 食塩相当量 1.9	
31	木	フルーツポンチはお皿 に入れましょう。 豚五目チャーハン 牛乳 油あげのチゲ風 フルーツポンチ	ぶたにく とりひきにく ちゅうあげ みそ だいず	ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう フルーツポンチようゼリー	ごまあぶら	しょうが にんにく たけのこ にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ もやし こまつな みかん(かんづめ) もも(かんづめ) パインアップル(かんづめ)	熱量 619 たんぱく質 25.2 脂質 18.6 炭水化物 84.2 食塩相当量 2	
9月									
1	金 防災の日 	ごはん 牛乳 ツナじゃが ストック野菜のみそ汁 レモンゼリー	ツナ こおりどうふ うちまめ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう ゼリー		たまねぎ にんじん こんにやく グリーンピース かぼちゃ キャベツ こまつな きりぼしだいこん	熱量 699 たんぱく質 26 脂質 17.9 炭水化物 106.8 食塩相当量 2.2	
4	月 正しい箸の持ち方 	ごはん 牛乳 マーボー春雨 ワンタンスープ	どうぶ ぶたひきにく こおりどうふ みそ	ぎゅうにゅう	こめ てんぷん さとう ワンタンのかわ	ごまあぶら 卵 オイル	はくさい もやし こまつな にんじん しょうが にんにく たまねぎ だいこん なす ねぎ うらごしトマト	熱量 634 たんぱく質 21.2 脂質 17.8 炭水化物 93.7 食塩相当量 2	
5	火	ごはん 牛乳 ふりかけ ポークビーンズ ごぼうのサラダ	しろいんげんまめ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	こめ さとう じゃがいも	/ノエグ マヨネーズ	たまねぎ にんじん なす うらごしトマト ごぼう キャベツ きゅうり	熱量 672 たんぱく質 23 脂質 18.4 炭水化物 100.6 食塩相当量 2	
6	水 	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ こんぶ入り五目煮豆 なめこ汁	どうぶ だいず こおりどうふ	ぎゅうにゅう きざみこんぶ	こめ こむぎこ パンこ さとう	なたねあぶら	たまねぎ にんじん なめこ だいこん かぶのは たけのこ こんにやく かぼちゃ さやいんげん	熱量 652 たんぱく質 20.5 脂質 19.2 炭水化物 97.6 食塩相当量 1.8	
7	木 正しい箸の持ち方	コッパン 牛乳 とり肉の香味焼き スパゲティナポリタン 野菜のみそスープ	とりにく うすあげ みそ ウインナー	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ さとう	コッパン スパゲティ	たまねぎ にんじん だいこん ごぼう かぼちゃ しょうが レモン にんにく キャベツ ピーマン うらごしトマト	熱量 622 たんぱく質 28.3 脂質 22.1 炭水化物 73.7 食塩相当量 3.1	
8	金 歯ツビー給食 ふくいのお魚給食	ごはん 牛乳 トビウオの磯辺フライ 大豆のさっぱり和え 五目みそ汁	トビウオ とりにく ちゅうあげ みそ だいず	ぎゅうにゅう あおりの	こめ こむぎこ パンこ	ごまあぶら なたねあぶら	もやし だいこん にんじん はくさい ねぎ キャベツ きゅうり	熱量 615 たんぱく質 27 脂質 18.5 炭水化物 81.8 食塩相当量 1.9	
11	月 	ごはん 牛乳 豆によるこぶ ハヤシシチュー フルーツドレッシングサラダ	ぶたにく ひよこめ だいず	ぎゅうにゅう こんぶ	こめ じゃがいも	なたねあぶら	たまねぎ にんじん なす みかん(かんづめ) キャベツ きゅうり グリーンピース うらごしトマト	熱量 651 たんぱく質 24.4 脂質 17.4 炭水化物 97.6 食塩相当量 2.2	
12	火 アイアン給食	大豆わかめごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 もやしのみそ汁	だいず みそ ちゅうあげ こおりどうふ とりひきにく うずらのたまご	ぎゅうにゅう わかめ	こめ じゃがいも さとう てんぷん		もやし にんじん キャベツ ねぎ しょうが かぼちゃ こんにやく さやいんげん	熱量 660 たんぱく質 27.1 脂質 19.8 炭水化物 90.8 食塩相当量 2.4	
13	水 	ごはん 牛乳 味付けのり インディアンポテト 豆腐と野菜のスープ	ベーコン どうぶ ぶたひきにく ひよこめ	ぎゅうにゅう のり	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら 卵 オイル	しょうが にんじん もやし はくさい しめじ ほうれんそう たまねぎ ごぼう グリーンピース	熱量 627 たんぱく質 21.9 脂質 18.3 炭水化物 90.8 食塩相当量 1.7	
14	木 	ごはん 牛乳 豚肉とひじきの炒め煮 豆乳みそ汁 みかんゼリー	ぶたにく こおりどうふ とりにく みそ うすあげ どうにゅう	ぎゅうにゅう ひじき	こめ さとう ゼリー	なたねあぶら	たまねぎ にんじん ねぎ とうがん キャベツ ごぼう こんにやく さやいんげん	熱量 626 たんぱく質 24.9 脂質 16.1 炭水化物 92.2 食塩相当量 2	
15	金 	ツナと野菜のカラフル丼 牛乳 根菜のみそ汁 ヨーグルト	ツナ どうぶ みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ さとう てんぷん じゃがいも		しょうが キャベツ きりぼしだいこん たまねぎ にんじん こまつな	熱量 661 たんぱく質 25.1 脂質 18.3 炭水化物 96.8 食塩相当量 2	
19	火 19日(火)今庄小学校 体育大会の振替で休み	ごはん 牛乳 すきやき煮 金糸瓜入り酢の物	ぶたにく こおりどうふ うすあげ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ じゃがいも ふ さとう		たまねぎ にんじん しらたき はくさい ねぎ だいこん きゅうり きんしゅうり	熱量 603 たんぱく質 23.7 脂質 15.2 炭水化物 90.6 食塩相当量 1.8	
20	水 山海里ふるさと給食 ふくいのお魚給食	ごはん 牛乳 カレイの天ぷら 野菜のごま和え 打ち豆のみそ汁	うすあげ みそ うちまめ カレイ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ こめこ こむぎこ じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん えのき ねぎ きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	熱量 620 たんぱく質 23.6 脂質 18.5 炭水化物 87.5 食塩相当量 1.7	
21	木 	ごはん 牛乳 ひじきのり佃煮 ピーンの五目炒め 打ち豆中華スープ	ベーコン どうぶ うちまめ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじきのりつくだに	こめ ピーン	ごまあぶら なたねあぶら	きりぼしだいこん ねぎ はくさい にんじん しょうが もやし キャベツ ほししいたけ こまつな	熱量 634 たんぱく質 23.2 脂質 18.2 炭水化物 92.6 食塩相当量 2.2	
22	金 お彼岸を意識した給食	萩ごはん 牛乳 黒糖ビーンズ 切り干し大根の炒め煮 肉だんごのみそ汁	にくだんご ちゅうあげ みそ だいず	ぎゅうにゅう	こめ さつまいも くろざとう	卵 オイル ごま	えだまめ しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ きりぼしだいこん こんにやく さやいんげん	熱量 627 たんぱく質 22.6 脂質 19.3 炭水化物 88.9 食塩相当量 2.1	
25	月 ふくいのお魚給食	ごはん 牛乳 ピピピーチーズ シイラの甘酢あんからめ わかめスープ	ベーコン どうぶ シイラ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	こめ てんぷん さとう はるさめ じゃがいも	なたねあぶら	だいこん にんじん たまねぎ こまつな たまねぎ キャベツ たけのこ なまきくらげ	熱量 648 たんぱく質 24.8 脂質 18.7 炭水化物 91.7 食塩相当量 2.1	
26	火 山形県ふるさと給食	ごはん 牛乳 ぶどうゼリー 豚肉ときのこの炒め物 ほうとう風みそ汁	うすあげ ぶたにく こおりどうふ みそ	ぎゅうにゅう	こめ ふふん てんぷん ゼリー	なたねあぶら	だいこん にんじん ねぎ はくさい かぼちゃ にんにく キャベツ エンギ しめじ さやいんげん	熱量 630 たんぱく質 24.5 脂質 16.3 炭水化物 93.9 食塩相当量 2.4	
27	水 	ごはん 牛乳 サワラの塩焼き 春雨のごま酢あえ そぼろみそ汁	ぶたひきにく サワラ みそ こおりどうふ	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも はるさめ さとう	ごま	しょうが たまねぎ だいこん にんじん キャベツ こまつな もやし きゅうり コーン	熱量 636 たんぱく質 28.1 脂質 18.5 炭水化物 84.8 食塩相当量 1.8	
28	木 	ごはん 牛乳 鶏肉のからあげ きゅうりの磯辺和え なすのみそ汁	ちゅうあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう きざみのり	こめ てんぷん	なたねあぶら	キャベツ たまねぎ なす にんじん ねぎ しょうが にんにく きりぼしだいこん きゅうり	熱量 679 たんぱく質 24.7 脂質 23.6 炭水化物 88.4 食塩相当量 2	
29	金 (十五夜)お月見給食	里芋とチーズの中華ごはん 牛乳 きゅうりの香りづけ 中華コーンスープ お月見ゼリー	ベーコン どうぶ	ぎゅうにゅう チーズ	こめ むぎ さいも はるさめ てんぷん ゼリー	ごまあぶら	にんじん グリーンピース コーン コーンペースト たまねぎ なら きゅうり だいこん	熱量 605 たんぱく質 18 脂質 19.2 炭水化物 87.4 食塩相当量 2.5	