

令和7年
8・9月



賀美石小学校 予定献立表



日	牛乳	献立名 ※都合により、献立が変更になることがあります。	体の中での主な働き				I和牛たんはく質 脂質 食塩相当量
			赤の食品 血や肉・歯や骨になる (たんぱく質・カルシウム)	緑の食品 体の調子を整える (ビタミン・ミネラル)	黄の食品 熱や力になる (炭水化物)		
8/26 火	○	むぎごはん	なつやさいカレー ブロッコリーのツナサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ふたにく ツナ ヨーグルト	にんじん かぼちゃ たまねぎ なす ズッキーニ トマト ブロッコリー レモン	ごはん おしむぎ あぶら さとう マヨネーズ	644 kcal 24.4 g 21.4 g 2.5 g
27 水	○	わかめごはん	たらこのこうそうミックスやき カラフルサラダ ABCスープ オレンジ	ぎゅうにゅう わかめ たら ベーコン	にんじん きゃべつ パプリカ きゅうり とうもろこし たまねぎ オレンジ	ごはん あぶら さとう じゃがいも マカロニ	538 kcal 23.0 g 14.4 g 2.0 g
28 木	○	よこわりまるパン	てづくりハンバーグ スライスチーズ コールスローサラダ えのきのイタリアンスープ	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ たまご チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ きゅうり きゃべつ とうもろこし えのきたけ トマト	まるパン パンこ さとう マヨネーズ あぶら	622 kcal 21.7 g 29.3 g 2.6 g
29 金	○	ごはん	とりにくのねぎしおやき きゃべつのナムル なめこじる パナナ	ぎゅうにゅう とりにく にぼし とうふ みそ	にんじん ねぎ もやし きゃべつ だいこん なめこ パナナ	ごはん ごまあぶら さとう ごま	558 kcal 26.2 g 15.7 g 2.0 g
9/1 月	○	ごはん	ぶたにくのあまからいため やみつきブロッコリー たまねぎのみそじる オレンジ	ぎゅうにゅう ふたにく かつおぶし にぼし あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ しめじ ビーマン ブロッコリー きゅうり ねぎ オレンジ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	548 kcal 24.7 g 15.1 g 2.0 g
2 火	○	ごはん	わふうミートローフ あおじそふうあさづけ わかめとえのきのみそじる	ぎゅうにゅう ふたにく だいす たまご にぼし とうふ わかめ みそ	にんじん ごぼう きゅうり きゃべつ だいこん えのきたけ ねぎ	ごはん パンこ	547 kcal 25.0 g 18.5 g 2.5 g
3 水	○	ごはん	あかうおのてりやき ごもくきんぴら じゃがいものみそじる	ぎゅうにゅう あかうお さつまあげ にぼし とうふ みそ	にんじん しょうが ごぼう たけのこ いんげん ねぎ	ごはん さとう あぶら じゃがいも	542 kcal 26.4 g 12.9 g 2.2 g
4 木	○	みそやさい タンメン	シューマイ (2こ) しめじともやしのちゅうかあえ パナナ	ぎゅうにゅう ふたにく なると	にんじん きゃべつ もやし きくらげ ほししいたけ にら ねぎ しめじ きゅうり パナナ	ちゅうかめん あぶら こま さとう こまあぶら	553 kcal 27.0 g 16.2 g 2.3 g
5 金	○	ハヤシライス (むぎごはん)	ジャーマンポテト てづくりビーチゼリー	ぎゅうにゅう ふたにく ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト グリンピース パセリ	ごはん おしむぎ あぶら さとう じゃがいも バター ゼリー	623 kcal 19.7 g 19.7 g 2.2 g
8 月	○	ごはん	ぐいりたまごやき やさしいのいそかあえ とんじる オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく たまご のり ふたにく とうふ みそ	にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし きゃべつ ごぼう だいこん ねぎ オレンジ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	581 kcal 26.4 g 19.1 g 2.0 g
9 火	○	ごはん	とりにくのレモンソース ひじきのにも きりぼしだいこんのみそじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ひじき だいす にぼし とうふ みそ	にんじん レモン きゃべつ いんげん きりぼしだいこん ねぎ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	588 kcal 30.2 g 17.5 g 2.2 g
10 水	○	ゆうやけごはん	にくじゃが かきたまじる てづくりゼリー	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ たまご	にんじん たまねぎ いんげん えのきたけ ほうれんそう ねぎ みかん	ごはん あぶら じゃがいも さとう ゼリー	556 kcal 21.2 g 13.3 g 2.5 g
11 木	○	こめこパン	なすのミートグラタン さんしょくサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう ふたにく チーズ ハム ベーコン	にんじん なす たまねぎ トマト きゃべつ きゅうり ブロッコリー とうもろこし えのきたけ	こめこパン あぶら マカロニ さとう	564 kcal 25.4 g 21.5 g 2.6 g
12 金	○	ごはん	さわらのかんこくふうやき はるさめサラダ たまねぎのみそじる	ぎゅうにゅう さわら みそ ハム にぼし あぶらあげ	にんじん もやし きゅうり たまねぎ ねぎ	ごはん さとう ごま はるさめ ごまあぶら じゃがいも	576 kcal 27.1 g 17.2 g 2.0 g
15 月	敬老の日						
16 火	○	ごはん	ぶたにくのみそづけやき にんじんシリシリー ふのりじる	ぎゅうにゅう ふたにく みそ ツナ たまご にぼし とうふ あぶらあげ ふのり	にんじん もやし えだまめ だいこん ねぎ	ごはん さとう ごま あぶら	600 kcal 32.3 g 22.0 g 2.5 g
17 水	○	ごはん	さばのみそに きゃべつとわかめのあえもの おくすかけ てづくりあおりんごゼリー	ぎゅうにゅう さば みそ わかめ かつおぶし	にんじん きゃべつ もやし ごぼう ほししいたけ いんげん	ごはん さといも ふ かたくりこ うーめん ゼリー	610 kcal 23.3 g 17.9 g 2.4 g
18 木	○	わふうきのこ スパゲッティ	コーンコロッケ グリーンサラダ パナナ	ぎゅうにゅう ベーコン のり	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ えのきたけ とうもろこし きゃべつ きゅうり ブロッコリー レモン パナナ	スパゲッティ バター オリーブあぶら あぶら さとう パンこ	617 kcal 21.3 g 22.5 g 2.5 g
19 金	○	むぎごはん	ボークカレー まめまめサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ふたにく だいす ひよこまめ ヨーグルト	にんじん たまねぎ きゃべつ えだまめ とうもろこし	ごはん おしむぎ あぶら じゃがいも さとう ごま マヨネーズ	656 kcal 25.2 g 19.8 g 2.4 g
22 月	○	ごはん	ぶたにくのしょうがいため きゃべつのおかかあえ まめふのみそじる てづくりプリン	ぎゅうにゅう ふたにく ちくわ かつおぶし にぼし とうふ みそ	にんじん たまねぎ きゃべつ もやし えのきたけ ねぎ しょうが	ごはん あぶら さとう ふ	558 kcal 26.9 g 14.3 g 2.0 g
23 火	秋分の日						
24 水	○	なすいり マーボーどん (むぎごはん)	ナムル はるさめスープ オレンジ	ぎゅうにゅう ふたにく みそ とうふ ベーコン	にんじん なす ねぎ にら もやし きゅうり チンゲンサイ オレンジ	ごはん おしむぎ あぶら さとう ごま かたくりこ はるさめ こまあぶら	575 kcal 22.5 g 19.9 g 2.0 g
25 木	○	せわりコッペパン	ウインナーのケチャップかけ コールスローサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン	にんじん きゅうり きゃべつ とうもろこし たまねぎ	コッペパン さとう マヨネーズ じゃがいも	588 kcal 14.6 g 29.9 g 2.5 g
26 金	○	ゆかりごはん	あじフライ やさしいのごまあえ うーめんじる パナナ	ぎゅうにゅう あじ かつおぶし とうふ なると	にんじん きゃべつ もやし ほししいたけ ほうれんそう パナナ	ごはん パンこ あぶら さとう ごま うーめん	576 kcal 23.8 g 15.3 g 2.5 g
29 月	○	ごはん	とりにくのこうみやき やさしいのごますあえ さつまじる オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく みそ にぼし あぶらあげ	にんじん ねぎ もやし きゅうり だいこん オレンジ	ごはん さとう ごま さつまいも	560 kcal 26.6 g 14.0 g 2.0 g
30 火	○	ごはん	はるさめのごもくいため とうふのちゅうかに フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ ヨーグルト	にんじん きゃべつ ビーマン きくらげ たまねぎ たけのこ チンゲンサイ パイン みかん パナナ	ごはん あぶら ごま はるさめ さとう こまあぶら かたくりこ	599 kcal 22.0 g 17.6 g 1.9 g

* 小学校3・4年生基準 エネルギー611kcal たんぱく質26.0g 脂質20.0g 食塩相当量2.0g

* 学校の行事や材料等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。