

令和8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		体の中での主なはたらき			1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
				赤の食品 血や肉・歯や骨になる (タンパク質・カルシウム)	黄の食品 熱や力になる (炭水化物)	緑の食品 体の調子をととのえる (ビタミン・ミネラル)	
8/25 火	○	ポークカレー (むぎごはん)	カントリーサラダ パナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん おしむぎ さとう こめあぶら じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ だいこん とうもろこし パナナ	619 kcal 20.7 g 17.7 g 2.1 g
26 水	○	ごはん	ささかまぼこのねぎみそやき チャップチェ にらととうふのみそしる	ぎゅうにゅう ささかまぼこ ぶたにく みそ とうふ	ごはん おしむぎ はるさめ こめあぶら いりごま さとう	ねぎ たまねぎ にんじん ピーマン きくらげ にら	521 kcal 20.9 g 13.9 g 2.7 g
27 木	○	セルフホットドッグ (せわりコッパン)	ウインナーのケチャップあえ 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	さとう マヨネーズ じゃがいも	にんじん キャベツ とうもろこし たまねぎ	621 kcal 15.1 g 33.5 g 3.2 g
28 金	○	ごはん	あかうおのてりやき ほうれんそうのごまあえ とんじる	ぎゅうにゅう あかうお ぶたにく とうふ みそ	ごはん さとう すりごま さといも	しょうが ほうれんそう もやし にんじん えのきたけ ごぼう だいこん ねぎ	516 kcal 27.3 g 13.4 g 2.0 g
31 月	○	ごはん	ハーベキューチキン ちゅうかサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム とうふ わかめ	ごはん さとう ごまあぶら	たまねぎ にんにく にんじん だいこん こまつな もやし ねぎ	488 kcal 24.3 g 13.4 g 2.0 g
9/1 火	○	むぎごはん	なっとう こうやとうふのにも こまつなのみそしる パナナ	ぎゅうにゅう こうやとうふ みそ とりにく	ごはん おしむぎ こめあぶら さとう	にんじん たけのこ こまつな もやし さやえんどう ほししいたけ パナナ	565 kcal 25.0 g 15.3 g 2.1 g
2 水	○	ごはん	ぐたくさんあつやきだまこ ぶたにくとだいこんのにも なめこのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく だまこ ぶたにく とうふ みそ	ごはん さとう こめあぶら	にんじん たまねぎ ほうれんそう しょうが だいこん ねぎ いんげん なめこ	637 kcal 27.6 g 27.0 g 2.3 g
3 木	○	ジャージャーめん	かみかみたこメンチ シュアアイス (パニラ)	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	うどん さとう ごまあぶら こめあぶら かたくりこ	ほししいたけ たまねぎ にんじん きゅうり もやし	655 kcal 27.9 g 32.5 g 2.4 g
4 金	○	ごはん	いわしのしょうがに おからのいりに ほうれんそうのみそしる	ぎゅうにゅう いわし おから あぶらあげ みそ	ごはん さとう こめあぶら	しょうが ほししいたけ にんじん ねぎ ごぼう ほうれんそう だいこん	526 kcal 24.1 g 16.0 g 2.1 g
7 月	○	ごはん	ぶたにくのこうみやき キャベツのしおこんぶあえ さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく しおこんぶ あぶらあげ みそ	ごはん さとう いりごま ごまあぶら さつまいも	りんご ねぎ にんにく しょうが にら にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ	577 kcal 24.4 g 17.9 g 1.7 g
8 火	○	キムチチャーハン (むぎごはん)	もやしのナムル ワントンスープ てづくりみかんゼリー	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく わかめ	ごはん おしむぎ こめあぶら ごまあぶら さとう ワンタン	にんにく しょうが にんじん ねぎ はくさい もやし きゅうり ほししいたけ みかん	595 kcal 20.2 g 18.2 g 3.2 g
9 水	○	ごはん	すきやきふう こまつなのおひたし にらのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	ごはん こめあぶら さとう しらたき	にんじん はくさい たまねぎ ねぎ こまつな もやし しめじ にら だいこん	495 kcal 22.6 g 12.9 g 2.1 g
10 木	○	セルフハンバーガー (せわりまるパン)	てづくりハンバーグ シーザーサラダ はくさいのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご ベーコン	パン パンこ さとう	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん はくさい ねぎ パセリ	551 kcal 18.4 g 24.4 g 2.5 g
11 金	○	ごはん	さばのごまみそやき やさいのいそかあえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう さば のり わかめ みそ	ごはん さとう いりごま すりごま じゃがいも	にんじん もやし キャベツ ほうれんそう ねぎ	541 kcal 25.8 g 18.2 g 2.2 g
14 月	○	ごはん	どりにくのマーメレードやき きりぼしだいこんのにも こまつなのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ みそ	ごはん こめあぶら しらたき さとう	マーメレードジャム キャベツ にんじん きりぼしだいこん いんげん ほししいたけ こまつな もやし	500 kcal 23.2 g 12.1 g 2.3 g
15 火	○	なすいりマーボーどん (むぎごはん)	やみつきブロッコリー はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かつおぶし とうふ ベーコン	ごはん おしむぎ こめあぶら さとう はるさめ かたくりこ	にんじん なす ほししいたけ ねぎ にら きゅうり チンゲンサイ	569 kcal 23.0 g 20.1 g 2.6 g
16 水	○	ゆうやけごはん	たれつきにくだんご こまつなゆかりあえ にらたまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とうふ みそ たまご	ごはん	にんじん こまつな もやし きゅうり たまねぎ ねぎ	506 kcal 22.2 g 14.1 g 2.6 g
17 木	○	わふうきのコスバゲティ	キャベツとしらすのナムル フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ベーコン のり しらすぼし	スパゲティ バター さとう ごまあぶら	にんにく たまねぎ しめじ まいたけ えのきたけ キャベツ きゅうり にんじん もも バイン みかん パナナ	528 kcal 20.3 g 17.6 g 1.8 g
18 金	○	キーマカレー (むぎごはん)	かいそうサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ちくわ ヨーグルト	ごはん おしむぎ さとう こめあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ グリンピース きゅうり だいこん	620 kcal 23.4 g 20.2 g 2.3 g
20 日	毎月第3日曜日は「家族団らんの食事の日」						
21 月	敬老の日						
23 水	秋分の日						
24 木	○	ミルクパン	なすのミートグラタン ツナサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ツナ ベーコン	こめあぶら マカロニ マヨネーズ	なす たまねぎ トマト パセリ にんじん きゅうり えのきたけ	627 kcal 23.7 g 28.4 g 2.4 g
25 金	○	★十五夜メニュー★ きのこたきこみごはん	スコッチエッグ ほうれんそうのおひたし けんちんじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく とうふ	ごはん こめあぶら さとう さといも いたこにゃく	にんじん しめじ まいたけ ほししいたけ ほうれんそう もやし だいこん ねぎ ごぼう	521 kcal 23.7 g 17.8 g 2.1 g
28 月	○	ごはん	ぶたにくのあまずいだめ はくさいのおひたし あぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん こめあぶら さとう いりごま	たまねぎ ピーマン たけのこ にんじん もやし はくさい えのき キャベツ	490 kcal 22.9 g 13.7 g 1.6 g
29 火	○	ごはん	たらのみそマヨやき にくじゃが わかめのみそしる	ぎゅうにゅう たら みそ ぶたにく わかめ	ごはん マヨネーズ さとう しらたき まめふ じゃがいも	にんじん たまねぎ いんげん だいこん	544 kcal 25.7 g 14.8 g 2.1 g
30 水	○	ごはん	とうふなゲット ひじきのサラダ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご ひじき みそ	ごはん こめあぶら パンこ かたくりこ さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん きゅうり もやし とうもろこし ほうれんそう	598 kcal 21.9 g 23.9 g 1.9 g