



令和7年度 8・9月献立予定表



原谷小学校共同調理場（原谷小学校・高篠小学校）

日（曜日）	献立名			おもなはたらき			えいようりょう	
				黄	赤	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
				ねつや力のもと	体をつくる	体の調子をととのえる		
8月 26日(火)	ナン	牛乳	キーマカレー ブロッコリーサラダ チーズ	ナン ジャがいも あぶら	ぎゅうにゅう だいず ぶたひきにく プロセスチーズ	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ	612	27
27日(水)	ごはん	牛乳	あきなすのみそしる あじつきチキンカツ こまあえ	ごはん あぶら こむぎこ さとう いりこま	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ とりにく み そ	なす たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう りょくとうもやし	624	22.9
28日(木)	フラワーロール	牛乳	ナポリタンスパゲティ ブレンオムレツ ポパイサラダ	フラワーロールパン スパ ゲティ さとう あぶら	ぎゅうにゅう たまご ベーコ ン	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく マッシュルーム ほうれんそう りょくとうもやし とうもろこし	667	25.5
29日(金)	ごはん	牛乳	にくどんのぐ しろみざかなのフリッター② ゆかりあえ	ごはん あぶら さんおんどろ こむぎこ でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく たら	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ ほうれんそう りょくとうもやし	655	29.1
1日(月)	ごはん	牛乳	わかめふりかけ とんじる しろみざかなのかぼすそす	ごはん ジャがいも あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ やきのり たら わかめ	にんじん ねぎ ごぼう だいこん キャベツ こまつな かぼす	616	28.8
2日(火)	コッペパン	コーヒー 牛乳	ソースやきそば ウィンナーキチャップ ちゅうかスープ	コッペパン ちゅうかめん あぶら さとう	コーヒーぎゅうにゅう いち ぶたにく ウィンナー たまご	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな きくらげ	639	29
3日(水)	ごはん	牛乳	マーボーどうふ しょうろんぼう② はるさめサラダ	ごはん あぶら こまあぶら かたくりこ はるさめ さとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたひきにく みそ	たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ りょくとうもやし にんじん	704	31.5
4日(木)	バターロール	牛乳	だいずとひきにくのトマトに ハムチーズピカタ キャベツサラダ	バターロール ジャがいも さとう あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう だいず ぶたに く ハム チーズ	たまねぎ にんじん トマト キャベツ ブロッコリー スイ ートコーン	719	30.4
5日(金)	キムタクごはん	牛乳	やさしいわん サーモンフライ プリン	ごはん あぶら いりこま ジャがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ サケ とうにゅう	たくあん だいこん たまねぎ にんじん ねぎ	644	23.1
8日(月)	ごはん	牛乳	かきたまじる しろこまつくね② こもくきんぴら	ごはん かたくりこ こまあぶら こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご とりにく とりればー ちくわ	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう れんこん	588	23.9
9日(火)	ごはん	牛乳	さつまいもじる みそだれチキンカツ ひじきのそぼろいため	ごはん さつまいも あぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ひじき とりにく	にんじん ごぼう ねぎ ぶなしめじ	709	26.6
10日(水)	じごなうどん	牛乳	きつねうどんのしる ちくわのいそべあげ わふうサラダ	うどん さとう こむぎこ かたくりこ あぶら こまあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく あおのり ちくわ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ りょくとうも やし こまつな きりぼしだいこん	617	24.5
11日(木)	ツイストパン	牛乳	クラムチャウダー チキンナゲット② ブロッコリーサラダ	ツイストパン ジャがいも あぶら さとう こむぎこ バター	ぎゅうにゅう あさり とうにゅう とりにく ベーコン おから	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ とうもろこし	672	24.5
12日(金)	わかめごはん	牛乳	あつあげのごもくに こまつなあえ わなしゼリー	ごはん あぶら さとう かたくりこ こまあぶら さとう	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく わかめ	にんじん たまねぎ たけのこ さやえんどう こまつな きゃべつ とうもろこし なし かじゅう	587	23.2
16日(火)	はちみつパン	牛乳	ジャがいもとコーンのスープ パンパークオニオンソース ゆでやさしいサラダ	はちみつパン ジャがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	とうもろこし たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ	614	29.9
17日(水)	ごはん	牛乳	やさしいとうふスープ あげきょうざ② チンジャオロースー	ごはん あぶら さとう かたくりこ こむぎこ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ りょくとうもやし とうもろこし ピーマン ねぎ たけのこ にんにく しょうが	620	25
18日(木)	こどもパン	牛乳	ABCスープ ハムカツ ほうれんそうサラダ	こどもパン ジャがいも マカロニ あぶら こまあぶら さとう こむ ぎこ	ぎゅうにゅう ハム ベーコン わかめ	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう とうもろこし	656	23.5
食育の日 19日(金)	ごはん	牛乳	ポークカレー コールスローサラダ ゴールドゼリー	ごはん ジャがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん きゅうり とうもろこし しょうなんゴールド	666	22.7
22日(月)	ごはん	牛乳	ジャがいものみそしる とりにくのからあげ ごぼうサラダ	ごはん ジャがいも あぶら こま こむぎこ でんぶん	ぎゅうにゅう あぶらあげ み そ とりにく ひじき	たまねぎ にんじん ごぼう れんこん さやいんげん	639	23.6
24日(水)	ちゅうかめん	牛乳	やさしいラーメンのスープ バリバリはるまき だいずもやしのナムル	ちゅうかめん あぶら こまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ たまねぎ たけのこ りょくとうもやし にんじん ねぎ ほうれんそう こまつな だいずもやし たけのこ	647	23.8
25日(木)	フラワーロール	牛乳	あきのみかくシチュー あじフリッター② グリーンサラダ	フラワーロールパン さつまいも くり あぶら さとう こむぎこ パター	ぎゅうにゅう とりにく あじ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ ブロッコリー とうもろこし キャベツ	715	27.4
26日(金)	ごはん	牛乳	なっとう スタミナにくじゃが しおこんぶあえ	ごはん ジャがいも あぶら さとう こまあぶ ら	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく しおこんぶ	たまねぎ にんじん にら キャベツ こまつな しらたき	624	27.3
29日(月)	ごはん	牛乳	たまごスープ えびしゅうまい② ガパオいため	ごはん こまあぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう たまご わかめ だいず ぶたにく た ら えび	たまねぎ にんじん りょくとうもやし ピーマン パプリカ	658	28.9
30日(火)	ココアマール しよくパン	牛乳	ミネストローネ かぼちゃひきにくフライ はなやさいサラダ	ココアマールしよくパン ジャがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん トマト ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	600	22

★入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。

★毎月19日は『食育の日』です。