

2026年 8・9月

きゅうしよく こんだて よていひょう

山都町立清和小学校

日にち		主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー
					ち　　ほ　　あ 血や肉や骨になる（赤）	ね　　ち　　き 熱や力になる（黄）	か　　ち　　ど　　み 体の調子を整える（緑）	
8/28	きん 金	始業式（給食はありません）						
8/31	げつ 月	まめのドライカレー □むぎごはん □カレールウ		トマトとたまごのスープ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう(206)ぶたにく(15) だいず(15)ベーコン(5) たまご(25)ヨーグルト(15)	こめ(70)むぎ(7) あぶら(1)こむぎこ(2.4) みかん(15)パイン(15)おうとう(15)	たまねぎ(50)にんじん(8)コーン(10) にんにく(0.4)しょうが(0.4) トマト(25)チンゲンサイ(10)	593 28.9
9/1	か 火	むぎごはん		しおにくじゃが トマトとかいそうのサラダ きりばしのふりかけ	ぎゅうにゅう(206)とりにく(15) こうやどうふ(5)ハム(5)しらす(4) かつおぶし(0.8)かいそうミックス(1)	こめ(70)むぎ(7)じゃがいも(60) こんにやく(25)さとう(5.5)ごま(0.8) あぶら(0.8)ごまあぶら(0.6)	しょうが(0.6)にんじん(15)たまねぎ(35) しいたけ(0.5)いんげん(5)きゅうり(20) トマト(20)きりばしだいこん(1.5)きくらげ(0.4)	588 23.0
9/2	すい 水	なすとトマトの スパゲティ		かぼちゃのチーズやき グリーンサラダ	ぎゅうにゅう(206) ベーコン(10)チーズ(13) ハム(5)	マロニエ(45) あぶら(4.8)さとう(0.6) バター(1)アーモンド(2.5)	なす(20)たまねぎ(50)にんじん(10)しめじ(6) にんにく(0.8)トマト(25)かぼちゃ(60)レタス(20) えだまめ(5)きゅうり(20)ピーマン(10)	561 22.2
9/3	もく 木	むぎごはん		マーボーとうふ とりとわかめのごまサラダ ぶどう	ぎゅうにゅう(206)とうふ(100) ぶたにく(10)だいず(10) とりにく(12)わかめ(0.5)みそ(3)	こめ(70)むぎ(7) でんぶん(3)さとう(2.2) ごま(0.6)ねりごま(1.5)	しいたけ(0.8)たまねぎ(40)にんじん(10) たけのこ(10)ねぎ(8)しょうが(0.4)ぶどう(35) にんにく(0.4)きゅうり(25)キャベツ(25)	616 28.9
9/4	きん 金	むぎごはん		さかなのマヨパンこやき とうがんじる なすのみそいため	ぎゅうにゅう(206)あおのり(0.1) とりにく(10)ちくわ(5)たら(40) あぶらあげ(5)かつおぶし(2)	こめ(70)むぎ(7)パンこ(4) でんぶん(1.8)ごまあぶら(0.4) さとう(1.5)あぶら(0.8)	とうがん(40)にんじん(10)ねぎ(5) しいたけ(1)ごぼう(8) ピーマン(8)しょうが(0.4)なす(58)	606 26.9
9/7	げつ 月	むぎごはん		さばのソースに みそしる かぼちゃのごまあえ	ぎゅうにゅう(206)さば(40) あぶらあげ(5) みそ(10)いりこ(2)	こめ(70)むぎ(7) じゃがいも(15)さとう(5) ごま(1)ねりごま(1.5)	しょうが(0.5)キャベツ(20) たまねぎ(15)にんじん(8) えのき(5)かぼちゃ(50)ねぎ(5)	593 28.9
9/8	か 火	むぎごはん		こうやどうふのあまずいため トックスープ ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう(206) ハム(5)かにかまぼこ(5) こうやどうふ(10)わかめ(0.4)	こめ(70)むぎ(7)でんぶん(3.1) さとう(2)ごま(1)とく(30)ラー油(0.15) ごまあぶら(0.5)あぶら(4)マヨネーズ(4)	しょうが(0.3)にんじん(18)たまねぎ(20) ピーマン(10)ねぎ(5)たけのこ(10)えのき(5) だいこん(25)こまつな(20)キャベツ(25)	662 21.8
9/9	すい 水	ピザパン		カレービーンズスープ かぼちゃのヨーグルトサラダ	ベーコン(5)チーズ(10) ぎゅうにゅう(206)だいず(10) ヨーグルト(4)とりにく(10)	こむぎこ(37.5)ケキミックス(12.5) あぶら(3.6)じゃがいも(20) アーモンド(2.5)マヨネーズ(10)	たまねぎ(38)しめじ(5)コーン(5) ピーマン(6)だいこん(20)にんじん(8) えだまめ(5)かぼちゃ(50)きゅうり(15)	626 23.1
9/10	もく 木	むぎごはん		やきぎょうざ ねぎごまスープ ぶたキムチいため	ぎゅうにゅう(206) ハム(5)ぶたにく(28)	こめ(70)むぎ(7)はるさめ(5)こむぎこ(10) ごま(1)ごまあぶら(0.5)でんぶん(0.6) ラー油(0.2)あぶら(1.5)さとう(0.4)	にんじん(13)キャベツ(40)ねぎ(8) しょうが(0.9)はくさいキムチ(20)にら(8) たまねぎ(28)もやし(20)にんにく(0.4)	609 21.7
9/11	きん 金	わふうそぼろどん □むぎごはん □そぼろのぐ		いそあえ やさいのかきあげ	とりにく(15)とうふ(20)ひじき(0.6) ぎゅうにゅう(206)いりこ(2.5)ちくわ(6) たまご(8)みそ(0.8)のり(0.4)	こめ(70)むぎ(7) さとう(2.5)ごま(1.5) こむぎこ(12)あぶら(7)	ごぼう(12)きりばしだいこん(2)しいたけ(1) もやし(15)しょうが(0.5)こまつな(30)キャベツ(15) にんじん(3)かぼちゃ(25)たまねぎ(25)ピーマン(5)	640 22.9
9/14	げつ 月	くろまいごはん		チンジャオロース にらたまスープ フルーツゼリー	ぎゅうにゅう(206)ぶたにく(40) とうふ(30)たまご(20) ゼリーのもと(1.5)	こめ(70)むぎ(5)くろまい(2) あぶら(2)でんぶん(0.8) さとう(5.8)	にんにく(0.3)しょうが(0.3)ねぎ(1.5) ピーマン(15)にら(10)たけのこ(20)たまねぎ(20) にんじん(10)おうとう(10)みかん(15)あまなつ(10)	612 26.1
9/15	か 火	しらすいり わかめごはん		にらのいためもの けんちんじる すのもの	しらす(1.5)ぎゅうにゅう(206) たまご(40)とりにく(10)とうふ(30) あぶらあげ(5)かつおぶし(2)わかめ(2.6)	こめ(70)むぎ(7)でんぶん(0.5) じゃがいも(20)こんにやく(12) さとう(0.8)あぶら(1.8)さとう(2)	にら(8)しょうが(0.5)にんじん(14) もやし(20)にんにく(0.3)ねぎ(5) ごぼう(10)しいたけ(0.6)きゅうり(40)	582 25.2
9/16	すい 水	むぎごはん		かぼちゃのこうみいため とうにゅうみそしる オクラのおかかあえ	ぎゅうにゅう(206)ぶたにく(20) あぶらあげ(5)とうにゅう(15) いりこ(2)かつおぶし(0.7)みそ(10)	こめ(70)むぎ(7) さとう(1.5)あぶら(1) ごま(2)じゃがいも(25)	かぼちゃ(40)こまつな(10)ねぎ(5) レモン(1.5)にんじん(12)だいこん(20) しいたけ(0.8)オクラ(20)キャベツ(25)	569 22.1
9/17	もく 木	むぎごはん		さかなのスタミナソース あおさじる ごもくまめ	ぎゅうにゅう(206)とうふ(30) たら(40)かまぼこ(10)だいず(10) かつおぶし(2)ちくわ(5)あおさ(10)	こめ(70)むぎ(7)こむぎこ(2) でんぶん(2)あぶら(4.6)さとう(3) ごまあぶら(0.4)こんにやく(8)	にんにく(0.12)しょうが(0.2)いんげん(5) ねぎ(0.6)にんじん(18)たけのこ(10) えのき(10)ごぼう(10)しいたけ(0.6)	602 28.3
ふるさとくまさんデー 嘉島町の 大豆					とりにく(12)ぎゅうにゅう(206)	こめ(60)むぎ(6)	たまねぎ(60)にんじん(25)にんにく(1.05)	684
9/18	きん 金	カレーピラフ		だいずとひきにくのトマトに ブロッコリーサラダ	だいず(15)ぶたにく(12) ツナ(7.5)	じゃがいも(50)ごま(1.5) あぶら(3.2)	マッシュルーム(10)ピーマン(8)トマト(25) パセリ(0.8)ブロッコリー(26)きゅうり(12)コーン(7)	29.2
9/24	もく 木	むぎごはん		さかなのなんばんづけ かきたまじる いりどり	ぎゅうにゅう(206)たら(40) たまご(25)かまぼこ(5) かつおぶし(2)とりにく(12)	こめ(70)むぎ(7)ごまあぶら(0.5) でんぶん(2.8)じゃがいも(20)さとう(3.5) こむぎこ(2)こんにやく(15)あぶら(4.5)	たまねぎ(30)にんじん(20)ねぎ(5) ピーマン(5)しいたけ(1.3) ごぼう(15)たけのこ(10)いんげん(5)	606 27.4
9/25	きん 金	ぶたにくの あんかけどん □むぎごはん □あんかけ		パリパリポテトサラダ つきみだんご	ぶたにく(20)たまご(30) かつおぶし(2)きなこ(4) ぎゅうにゅう(206)	こめ(70)むぎ(7)しらたまもち(30) でんぶん(2)じゃがいも(35) あぶら(6)さとう(4.1)くろざとう(2)	たまねぎ(50)にんじん(8)コーン(5) しいたけ(4)こまつな(10) キャベツ(30)きゅうり(20)	694 24.6
9/28	げつ 月	むぎごはん		ぶたにくとあつあげのもの すみそあえ いもかりんとう	ぎゅうにゅう(206)ぶたにく(15) あつあげ(60)かつおぶし(1)みそ(3) かにかまぼこ(5)わかめ(0.5)	こめ(70)むぎ(7)こんにやく(15) さとう(6.2)でんぶん(1)ごま(1.8) さつまいも(50)あぶら(5)	たまねぎ(40)にんじん(20) いんげん(10) チンゲンサイ(25)きゅうり(10)	694 24.4
9/29	か 火	むぎごはん		ソースチキンかつ すましじる やさいのごまネーズあえ	ぎゅうにゅう(206)とりにく(40) たまご(4)とうふ(40)かつおぶし(2) ちくわ(5)	こめ(70)むぎ(7)こむぎこ(4) パンこ(8)あぶら(4)さとう(2) ごま(1)マヨネーズ(7)	にんじん(8)えのき(10) ねぎ(5)チンゲンサイ(25) キャベツ(25)	652 27.4
9/30	すい 水	なすとひきにくの カレー □むぎごはん □カレールウ		にらサラダ なし	ぶたにく(15)だいず(10) チーズ(0.8) ぎゅうにゅう(216)	こめ(70)むぎ(7)じゃがいも(25) あぶら(1)ごまあぶら(0.8) こむぎこ(2.4)ごま(1)	なす(40)たまねぎ(30)にんじん(10)にら(8) トマト(5)にんにく(0.3)しょうが(0.3) キャベツ(20)きゅうり(20)コーン(5)なし(50)	612 20.2

※都合により、献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。