

8,9月分学校給食献立表

2026/8/31

橘小学校

日・曜	献立名	おもにからだをつくる(赤)		主に体の調子をととのえる(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料	栄養価
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		エネルギー(Kcal)
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		たんぱく質(g)
									脂質(g) 塩分(g)
8/31 月	牛乳/麦ごはん		牛乳			米・麦			657
	夏野菜のカレー	豚肉	粉チーズ	人参・南瓜・ピーマン	玉ねぎ・なす・にんにく・生姜・りんご	黒糖	油	ルウ・デミグラスソース・ケチャップ・ソース 赤ワイン・カレー粉・チキンガルスープ	21.1
	コールスローサラダ	ハム・シーチキン		人参	キャベツ・きゅうり・コーン	砂糖	コールスロードレッシング	塩・こしょう	21.5
	レモンゼリー				レモン汁	砂糖			2.3
1・火	牛乳/ごはん		牛乳			米			629
	豚肉と野菜の生姜炒め	豚肉		人参・チンゲン菜	玉ねぎ・もやし・キャベツ・きくらげ・生姜	砂糖・片栗粉	油	醤油・みりん・酒・塩	21.3
	ゴーヤボール		スキムミルク・牛乳	ゴーヤ		煮し・パンミックス・はちみつ	バター・油		17.7
	五目みそ汁	豆腐・みそ	ワカメ	南瓜・人参・ネギ	玉ねぎ・えのき			いりこ・酒	1.5
2・水	牛乳/ごはん		牛乳			米			570
	魚のクリームコーン焼き	ホキ		パセリ	コーン		ノンエッグマヨネーズ	塩・こしょう・白ワイン・みりん	23.2
	ひじきの炒り煮	鶏肉・大豆・天ぷら	ひじき	人参・さやいんげん		砂糖	油	醤油・酒・塩・みりん	16.0
	沢煮焼	豚肉		人参・ネギ	ごぼう・玉ねぎ・もやし・たけのこ・えのき・椎茸			いりこ・だし昆布・醤油・塩・酒・こしょう	1.9
3・木	牛乳/ごはん		牛乳			米			663
	親子煮	鶏肉・卵・かまぼこ		人参・絹さや	玉ねぎ・えのき	砂糖・マロニー	油	けずり節・醤油・みりん・酒・塩	26.3
	青のりポテトビーンズ	大豆	青のり			片栗粉	油	塩	21.3
	野菜のごま和え			ほうれん草・人参	きゅうり・もやし	砂糖	ごま・ねりごま	醤油・みりん	2.3
4・金	牛乳/黒糖パン		牛乳			コッペパン・黒糖			545
	冷やしソメン	ちくわ・錦糸卵		人参・小松菜	きゅうり・椎茸	ソメン・砂糖		いりこ・削り節・醤油・酒・塩・みりん	22.2
	焼きギョーザ	豚肉		にら	キャベツ・玉ねぎ・にんにく・生姜	砂糖・片栗粉・小麦粉	ごま油	すだちポン酢・塩・こしょう	17.5
	ほうれん草とコーンのソテー	ベーコン		ほうれん草・人参	コーン・もやし	バター・砂糖		醤油・塩・こしょう	3.4
7・月	牛乳/ごはん		牛乳			米			709
	チキン南蛮/タルタルソース	鶏肉・卵		パセリ	にんにく・生姜・玉ねぎ	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	こしょう	30.1
	ゆで枝豆				枝豆			塩	24.4
	タイピエ	豚肉・かまぼこ・うずら卵	牛乳	人参・チンゲン菜	キャベツ・きくらげ・もやし	春雨	油	湯・塩・醤油・中華スープ・こしょう・チキンガルスープ	2.7
8・火	牛乳/ごはん		牛乳			米			631
	変わり卵焼き	卵・鶏肉・豆腐		人参・さやいんげん	玉ねぎ	砂糖	油	醤油・みりん・酒・塩	25
	三色和え	ハム		ピーマン	きゅうり・もやし	砂糖	ごま・ごま油	醤油	19.7
	つくね汁	鶏肉・豚肉・みそ		人参・小ネギ	ごぼう・玉ねぎ・えのき・大根			いりこ・酒	2.1
9・水	牛乳/麦ごはん		牛乳			米・麦			636
	ハヤシライス	豚肉	粉チーズ・クリーム・スキムミルク	人参・グリーンピース・トマト	玉ねぎ・マッシュルーム・しめじ・にんにく・生姜	じゃが芋	油	チキンガルスープ・ルウ・デミグラスソース・ケチャップ・葡萄酒	20.1
	野菜サラダ		武雄産	アスパラ・人参・トマト	きゅうり・キャベツ・レタス・コーン	砂糖	和風ドレッシング	塩・こしょう	20.6
	なし				なし				2.5
10・木	牛乳/ごはん/味噌汁		牛乳/のり			米			596
	魚のカラフル南蛮漬け	赤魚		パプリカ	玉ねぎ	砂糖・小麦粉・片栗粉	油	酢・醤油・酒・塩・こしょう	24.3
	きゅうりの即席漬		昆布		きゅうり・生姜	砂糖		醤油・みりん・塩	16.9
	豆腐のふわふわ汁	豆腐・卵・かまぼこ		人参・小松菜	玉ねぎ・えのき			いりこ・醤油・塩・酒	2.2
11・金	牛乳/ミルクパン		牛乳			ミルクパン			676
	ヘルシーラザニア	豚肉・大豆	生クリーム・シュレッドチーズ	トマト・人参	玉ねぎ・コーン	小麦粉	オリーブ油	ケチャップ・コンソメ・赤ワイン・塩・こしょう	28.1
	フルーツヨーグルト和え		ヨーグルト		黄桃缶・みかん缶・バナナ・りんご	砂糖			27.3
	コンソメスープ	ベーコン		人参・パセリ	キャベツ・玉ねぎ・ズッキーニ	じゃが芋		醤油・塩・こしょう・白ワイン・コンソメ	2.5
14・月	牛乳/ごはん		牛乳			米			688
	鶏肉とごぼうの揚げがらめ	鶏肉			ごぼう・生姜	小麦粉・片栗粉・砂糖	アーモンド・ごま油	醤油・みりん・酒・塩・こしょう	24.3
	ぶどう				ぶどう				21.9
	まろやかみそ汁	油揚げ・豆腐・みそ	ワカメ	人参・小松菜	玉ねぎ・えのき	さつま芋		いりこ・酒	1.4
15・火	牛乳/麦ごはん		牛乳			米・麦			582
	ガパオ	鶏肉		パプリカ・ピーマン・人参	玉ねぎ・しめじ・にんにく	砂糖	油・ごま油	オイスターソース・醤油・酒・こしょう・みりん・バジル	23.0
	コーンサラダ	ハム			コーン・きゅうり・レタス・キャベツ	砂糖	油	すだちポン酢・塩・こしょう	16.8
	春雨スープ	豚肉・豆腐		人参・チンゲン菜	玉ねぎ・たけのこ・きくらげ	春雨		醤油・塩・こしょう・酒・チキンガルスープ・中華スープ	2.0

8,9月分学校給食献立表

2026/8/31

橘小学校

日・曜	献立名	おもにからだをつくる(赤)		主に体の調子をととのえる(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料	栄養価
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		エネルギー (Kcal)
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
16 ・水	牛乳/ごはん		牛乳			こめ			646
	魚の立田揚げ	さば			しょうが 生姜 	かたくりこ 片栗粉	あぶら 油	しょうゆ・みりん・酒・塩	24.4
	カリカリしらす和え		しらす干し	トマト・人参・小ネギ	きゅうり・キャベツ・ナス	さとう 砂糖	ごま油	酢・醤油・塩	22.1
	冬瓜のそぼろ汁	どりにく 鶏肉		人参・こまつな 人参・小松菜	とうがん 冬瓜・玉ねぎ・椎茸・コーン・生姜	じゃが芋	あぶら 油	酒・醤油・みりん・塩・チキンガラスープ・コンソメ	1.8
17 ・木	牛乳/ごはん		牛乳			こめ			644
	松風焼	ぶたにく 豚肉・豆腐・卵・みそ			たま 玉ねぎ	さとう 砂糖・パン粉	あぶら 油・ごま	しょうゆ・酒・塩	26.5
	かわりなます	あぶらあげ 揚げ豆腐		人参	切り干し大根・きゅうり・しらたき	さとう 砂糖		酢・醤油・塩	21.4
	かきたま汁	たまご 卵・豆腐・かまぼこ		人参・ネギ	たま 玉ねぎ・えのき	かたくりこ 片栗粉		いりこ・酒・醤油・塩	2.1
18 ・金	牛乳		牛乳						613
	ピザパン	ウインナー	シュレッドチーズ	人参・ピーマン	たま 玉ねぎ	コッペパン	あぶら 油	ケチャップ・ピザソース・塩・こしょう	24.6
	コーンポタージュ	ベーコン	スキムミルク・粉チーズ	人参・パセリ	玉ねぎ・コーン・マッシュルーム・にんにく・生姜	じゃが芋	バター	チキンガラスープ・ルウ・ホワイトソース・塩・こしょう	25.4
	イタリアンサラダ			アスパラ・人参・パプリカ	きゅうり・レタス・キャベツ・枝豆	さとう 砂糖	イタリアンドレッシング	塩・こしょう	3.4
21 月	敬老の日 								
22 火	国民の休日 								
23 水	秋分の日 								
24 ・木	牛乳/麦ごはん		牛乳			こめ 米・麦			644
	豚肉ときのこのカレー	ぶたにく 豚肉	こな 粉チーズ	人参・グリーンピース	玉ねぎ・マッシュルーム・しめじ・まいたけ・にんにく・玉葱・りんご	こくろ 黒糖	あぶら 油	ルウ・デミグラスソース・ケチャップ・ソース・赤ワイン・カレー粉・チキンガラスープ	21.5
	トマトとツナのサラダ	シーチキン・スクランブルエッグ		トマト・人参	きゅうり・キャベツ	さとう 砂糖	かんきつドレッシング	塩・こしょう	20.3
	福神漬け				なす・れんこん・だいこん・きゅうり	さとう 砂糖		醤油	3.1
25 ・金	牛乳/ミルクパン		牛乳			ミルクパン			680
	お月見ハンバーグ	ぶたにく 豚肉・鶏肉 		トマト	たま 玉ねぎ・にんにく・生姜	さとう 砂糖・かたくりこ 片栗粉	あぶら 油	ケチャップ・ソース・デミグラスソース	26.7
	さつま芋のサラダ			人参	きゅうり・枝豆・りんご	さつま芋・じゃが芋・はちみつ	ノンエッグマヨネーズ	酢・塩・こしょう・粒マスタード	28.9
	チーズのふわふわスープ/月見デザート	たまご 卵・ベーコン	こな 粉チーズ・寒天	人参・小松菜	玉ねぎ・きくらげ・ブルーベリー・海・りんご・みかん	こめ 米・水・砂糖		醤油・塩・こしょう・ワイン・コンソメ	2.8
28 月	運動会の代休 								
29 ・火	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			629
	いわしおおか煮	いわし 削り節				さとう 砂糖・片栗粉		しょうゆ・みりん・塩	24.1
	アーモンド和え			ほうれん草・人参	キャベツ・もやし	さとう 砂糖	アーモンド	しょうゆ・みりん 	19.5
	豚汁	ぶたにく 豚肉・油揚げ・みそ		人参・ねぎ	ごぼう・大根・椎茸・こんにゃく・生姜	さつま芋	あぶら 油	いりこ・酒・塩 	1.6
30 ・水	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			607
	ブルコギ	ぶたにく 豚肉		人参・にら	キャベツ・もやし・にんにく・生姜・りんご	さとう 砂糖・はちみつ・片栗粉	ごま油	しょうゆ・みりん・酒・コチュジャン	21.0
	野菜チップス			ゴーヤ	れんこん	じゃが芋・さつま芋・小豆粉・片栗粉	あぶら 油	塩・こしょう	16.7
	ワンタンスープ	どりにく 鶏肉		人参・チンゲン菜	たま 玉ねぎ・たけのこ・きくらげ・生姜	ワンタン		しょうゆ・塩・こしょう・酒・中華スープ	1.9