

令和8年度

8・9月 きゅうしょくこんだてよていひょう

きょくししょうがっこう

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	きいろ	あか	みどり	ちょうみりょうなど	エネルギー(kcal) たんぱくしゅつ(g)
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる		
8/25	か	ミルクパン		ひやしちゅうか あげぎょうざ1こ	パン ちゅうかめん さとう あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ハム たまご ぶたにく とりにく	きゅうり にんじん もやし きくらげ コーン キャベツ にら ねぎ しょうが にんにく	す しょうゆ みりん しお オイスターソース	660 25.8
26	すい	まめいり キーマカレーライス		フルーツヨーグルト	こめ むぎ カレールウ あぶら	ぎゅうにゅう だいず とりにく ぶたにく とりレバー ヨーグルト クリーム	なす にんじん たまねぎ ビーマン しょうが にんにく みずにトマト パイン みかん おうとう パナナ	カレーこ しょうゆ ケチャップ ソース ガラスープ ワイン	611 20.1
27	もく	セルフバーガー		(ハンバーグ ボイルやさい) ミネストローネ ぶどう3つぶ	パン さとう じゃがいも マカロニ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン ひよこまめ	キャベツ にんじん たまねぎ スズキニ みずにトマト パセリ ぶどう	ソース ワイン ケチャップ コンソメ しお こしょう	616 25.2
28	きん	むぎごはん		かきたまじる いわしかんろに はるさめのすのもの	こめ むぎ じゃがいも でんぶん はるさめ さとう ごま	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ イワシ わかめ	たまねぎ こまつな にんじん きくらげ きゅうり	しょうゆ さけ かつおこんぶだしじる す	569 22.3
31	げつ	わかめごはん		うずらたまごのスープ きたあかりクロック ごまじゃこサラダ	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう ベーコン うずらたまご きゅうにく チリメンジャコ わかめ	たまねぎ にんじん こまつな コーン えのきたけ きくらげ だいこん	ガラスープ さけ しょうゆ こしょう す	649 21.7
9/1	か	ミルクパン		なすとトマトのスパゲティ グリーンサラダ	パン スパゲティ あぶら カシューナッツ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン いんげんまめ チーズ	にんにく にんじん たまねぎ なす しめじ みずにトマト ドライパプリカ キャベツ きゅうり パイン	ケチャップ ソース しお ワイン す しょうゆ こしょう	603 22.4
2	すい	ぶたキムチどん		わかめスープ てづくりもちゼリー	こめ むぎ ごま あぶら ももジュース さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ かまぼこ とうふ アガー	にんにく しょうが はくさいキムチ なす もやし ごぼう にら たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ	ガラスープ しょうゆ みりん さけ こしょう ちゅうかスープ	549 22.5
3	もく	コッペパン		ミートボールシチュー サーモンのエスカベッシュ	パン じゃがいも こめこ パター チーズ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく いんげんまめ チーズ サケ	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム フロッコリー パプリカ レモンかじゅう タイム	コンソメ しお こしょう ワイン す	646 29.4
4	きん	むぎごはん		かぼちゃのみそしる ちくさやき ごもくきんぴら	こめ むぎ こんにゃく ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう あつあげ みそ たまご とりにく チーズ くきわかめ てんぷら	かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ しいたけ ほうれんそう ごぼう にんじん いんげん	いりこだしじる しょうゆ みりん	591 22.4
7	げつ	むぎごはん		にくじゃが ゴーヤのツナサラダ こざかなつくだに	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず てんぷら ツナ いりこ	たまねぎ にんじん いんげん ゴーヤー きゅうり	しょうゆ みりん さけ す カレーこ	585 25.2
8	か	コッペパン		やさいスープ スラッピージョー なし	パン じゃがいも パンこ あぶら	きくちさんデー「なし」 ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく とりレバー だいず		ガラスープ しょうゆ コンソメ ワイン こしょう ソース ケチャップ デミグラスソース ナツメグ なし	549 23.7
9	すい	おやこどんぶり		じゃこまめサラダ	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ だいず チリメンジャコ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	しょうゆ みりん さけ かつおだしじる す	555 23.9

令和8年度

8・9月 きゅうしょくこんだてよていひょう

きよくししょうがっこう

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	きいろ	あか	みどり	ちょうみりょうなど	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
					ねつやちからになる	ちやくくやほねになる	からだのちょうしをととのえる		
10	もく	むぎごはん		はるさめコーンスープ いわしのトマトに ひじきとえだまめのサラダ	こめ むぎ はるさめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン イワシ ひじき ハム だいず	コーン たまねぎ ほうれんそう しいたけ みずにトマト にんじん きゅうり えだまめ	ガラスープ しょうゆ さけ こしょう みりん す	598 23
11	きん	ひじきごはん		とうふのすましじる シシモフライ1び ごまネーズサラダ	こめ さとう あぶら こむぎこ パンこ あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう ひじき とりにく あげ とうふ わかめ シシヤモ ハム	にんじん いんげん たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ コーン	しょうゆ みりん さけ かつおこんぶだしじる す	597 24.7
14	げつ	むぎごはん		さつまじる さばのしょうがに もやしのおかかあえ	こめ むぎ さつまいも こんにゃく ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく みそ サバ カツオぶし	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが もやし きゅうり	いりこだしじる さけ しょうゆ	584 22.0
15	か	しょくパン (くろまめきなこクリーム)		じゃがいものミルクスープ ピーンスサラダ ゴーヤチップス	パン くろまめきなこクリーム じゃがいも こめこ だいず だいふくまめ きんときまめ チーズ ツナ こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ だいず	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ パセリ コーン きゅうり レモンがじゅう ゴーヤー	こしょう しお コンソメ ワイン ガラスープ しょうゆ ケチャップ	614 21.7
ふるさとくまさんデー「くもとし」									
16	すい	むぎごはん		タイビーエン マーボーなす	こめ むぎ はるさめ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ かまぼこ うすらたまご だいず みそ	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう きくらげ なす たけのこ しいたけ ビーマン しょうが にんにく	ガラスープ バイタン しょうゆ こしょう さけ オイスターソース トウバンジャン	556 23.4
17	もく	しょうがくせい のすきなきゅうしょく あげパン		ラビオリスープ ごぼうとたまごのサラダ	パン あぶら こくとう こむぎこ じゃがいも ごま ノンエッグマヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう きなこ とりにく ハム たまご	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ しめじ ごぼう きゅうり	しお コンソメ こしょう ワイン ガラスープ しょうゆ みりん す	602 21.9
18	きん	しょうがくせい のすきなきゅうしょく ポークカレーライス		かいそうサラダ	こめ むぎ じゃがいも カレールウ あぶら カシューナッツ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりレバー いんげんまめ チーズ ツナ わかめ こんぶ とさかのり	たまねぎ ほうれんそう りんご にんにく しょうが だいこん にんじん キャベツ	カレーこ ワイン ソース ケチャップ す しょうゆ	596 20.6
24	もく	むぎごはん		スーミータン チンジャオロースー あじつきのり	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ぶたにく あじつきのり	たまねぎ にんじん きくらげ しいたけ コーン パセリ ビーマン たけのこ しょうが にんにく	しょうゆ ガラスープ さけ こしょう オイスターソース	564 23.4
25	きん	ゆかりごはん		ぶたじる イワシフライ ごますあえ	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく こむぎこ パンこ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ イワシ	あかしそ だいこん にんじん ごぼう ねぎ もやし ほうれんそう	いりこだしじる さけ す しょうゆ みりん	588 23.2
28	げつ	むぎごはん		なすのみそしる といのからあげ やさいのこんぶあえ	こめ むぎ でんぶん こむぎこ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とうふ あげ みそ とりにく こんぶ	なす にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	いりこだしじる さけ しょうゆ しお こしょう	609 27.4
29	か	しょくパン		やきそば ひじきとツナのいりどりナムル こくとうだいず	パン ちゅうかめん あぶら さとう ごま こくとう	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ ちくわ カツオぶし ひじき ツナ だいず	にんにく キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン きくらげ きゅうり もやし しょうが	さけ ソース こしょう しょうゆ みりん トウバンジャン す	580 39.0
30	すい	むぎごはん		はるさめスープ サバカレーしょうゆやき オクラのごまあえ	こめ むぎ はるさめ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ サバ	たまねぎ にんじん きくらげ チンゲンサイ もやし オクラ	さけ ガラスープ ちゅうかスープ こしょう カレーこ しょうゆ	597 23.7

※献立は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。