

[配布用献立表]

2026年 8.9月

東田小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
28 金	カレーライス	○	野菜フレンチ 梨	★豚肉, ★豚骨, プロセスチーズ, 牛乳	米, 押し麦, 炒め油, じゃがいも, サラ ダ油, バター, 小麦粉, さとう	にんにく, しょうが, セロリー, たまね ぎ, にんじん, セロリー, ホールトマ ト, りんご, キャベツ, きゅうり, なし	624 kcal 18.2 g 20.3 g 2.1 g
31 月	麦ごはん	○	ホキのカリカリ揚げ キャベツと小松菜のいそ和え じゃがいものみそ汁	牛乳, ホキ, もみのり, 煮干し, 油揚げ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	米, 押し麦, でんぷん, 小麦粉, 揚げ油, さとう, じゃがいも	しょうが, にんにく, キャベツ, こまつ な, ホールコーン, たまねぎ	585 kcal 25.8 g 15.8 g 2.8 g
1 火	高野豆腐のそぼろごはん	○	庄内の芋煮 野菜の塩昆布和え	とり挽き肉, 高野豆腐, さば節, 牛乳, ★豚肩肉, 生揚げ, 淡色辛みそ, 赤色辛 みそ, 塩昆布	米, 米粒麦, 炒め油, さとう, 里芋, サラ ダ油	にんじん, 生しいたけ, ながねぎ, しめ じ, キャベツ, こまつな	590 kcal 27.2 g 18.1 g 2.5 g
2 水	麦ごはん	○	鮭の照焼 野菜煮物 ゆで野菜のドレッシングかけ	牛乳, 生鮭, さば節	米, 押し麦, でんぷん, さとう, じゃが いも, こんにゃく, サラダ油	にんじん, たまねぎ, さやいんげん, キャベツ, アスパラガス	573 kcal 27.4 g 16.2 g 1.8 g
3 木	キムチ炒飯	○	棒餃子 中華スープ	★豚肩肉, 牛乳, ★豚挽き肉, とり肉, とうふ, とり骨	米, 米粒麦, 炒め油, ギョウザの皮, ★ご ま油, サラダ油, はるさめ, でんぷん	にんじん, キムチ, ビーマン, キャベ ツ, ニラ, にんにく, しょうが, たけの こ, たまねぎ, ながねぎ, しょうが, しょうが	622 kcal 24.8 g 19.0 g 2.3 g
4 金	麦ごはん	○	大豆入りコロッケ 野菜のみそ汁 梅の梅醤油あえ	牛乳, 大豆, ★豚挽き肉, 油揚げ, 淡色 辛みそ, 赤色辛みそ, さば節	米, 押し麦, 炒め油, じゃがいも, マッ シュポテト, 小麦粉, パン粉, 揚げ油, さとう	にんじん, たまねぎ, ごぼう, こまつ な, ★もやし, 梅干し	652 kcal 22.5 g 21.6 g 2.7 g
7 月	わかめごはん	○	ホキのハーフ焼き トマトと卵のスープ 何でも千切りサラダ	たきこみわかめ, 牛乳, ホキ, とり肉, ★たまご, とり骨, 干ひじき	米, 米粒麦, サラダ油, でんぷん, さと う	にんにく, レモン, たまねぎ, トマト, こまつな, セロリー, だいこん, にんじ ん, キャベツ, きゅうり, レモン	553 kcal 27.7 g 16.6 g 2.4 g
8 火	きつねうどん	○	竹輪の磯辺揚げ てんぷら 冷凍みかん	さば節, 出し昆布, 油揚げ, とり肉, か まぼこ, 牛乳, 焼ちくわ, あおのり	★うどん, さとう, 小麦粉, 揚げ油	にんじん, たけのこ, こまつな, ながね ぎ, かぼちゃ, 冷凍みかん	575 kcal 25.1 g 20.8 g 3.5 g
9 水	麦ごはん	○	菊花蒸し 豚汁 小松菜の菊花和え	牛乳, ★豚挽き肉, 煮干し, ★豚肉, と うふ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	米, 押し麦, でんぷん, 炒め油, こんに ゃく, じゃがいも, さとう	たまねぎ, しょうが, にんにく, ホール コーン, ごぼう, にんじん, ながねぎ, だいこん, こまつな, キャベツ, 菊のり	560 kcal 23.2 g 16.1 g 2.3 g
10 木	麦ごはん	○	さわらの香味焼き 大根と小松菜の味噌汁 五目きんぴら	牛乳, さわら, さば節, 油揚げ, 乾燥わ かめ, とうふ, 淡色辛みそ, 赤色辛み そ, ★豚肉	米, 押し麦, さとう, ★白すりごま, ★ ごま油, 炒め油, つきこんにゃく	しょうが, ながねぎ, にんにく, だいこ ん, こまつな, ごぼう, れんこん, にん じん, さやいんげん	589 kcal 28.7 g 20.0 g 2.6 g
11 金	鮭のバターじょうゆピラフ	○	せん切り野菜スープ さつまいものフレンチ	★甘塩鮭, 牛乳, ★豚もも肉, レンズま め, とり骨, ★たまご	米, 米粒麦, 炒め油, バター, さつまい も, 揚げ油, さとう, はちみつ	たまねぎ, グリンピース, たけのこ, に んじん, キャベツ, こまつな, セロリー	603 kcal 21.0 g 20.3 g 2.7 g
14 月	麦ごはん	○	チキン南蛮 さつま汁 切干とキャリのゴマ酢あえ	牛乳, とり胸肉, 煮干し, とり肉, とう ふ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	米, 押し麦, 小麦粉, 揚げ油, さとう, 炒 め油, こんにゃく, さつまいも, ★白炒 りごま	にんにく, しょうが, レモン, ごぼう, にんじん, だいこん, ながねぎ, 切干大 根, きゅうり	641 kcal 27.6 g 20.6 g 2.0 g
15 火	ピザトースト	○	白インゲン豆と野菜のスープ フルーツポンチ	★ベーコン, ピザ用チーズ, 牛乳, とり 骨, ★豚肉, 白いんげん豆	食パン, 炒め油, じゃがいも, さとう	にんにく, たまねぎ, ビーマン, しょう が, にんじん, キャベツ, こまつな, み かん, パインアップル, もも, みかん	558 kcal 22.9 g 20.6 g 2.4 g
16 水	秋の香りごはん	○	めひかりの磯揚げ けんちん汁 巨峰	出し昆布, とり肉, 牛乳, ★めひかり, あおのり, さば節, とうふ, 油揚げ	米, 米粒麦, さつまいも, でんぷん, 小 麦粉, 揚げ油, サラダ油, こんにゃく, じゃがいも	にんじん, しめじ, しょうが, ごぼう, だいこん, ながねぎ, こまつな, 巨峰	555 kcal 23.3 g 16.2 g 1.8 g
17 木	麦ごはん	○	お好み卵焼き 肉じゃが もやしと小松菜のナムル	牛乳, ★たまご, ★豚挽き肉, かつお 節, あおのり, ★豚肩肉	米, 押し麦, 炒め油, こんにゃく, じゃ がいも, さとう, ★ごま油	キャベツ, ながねぎ, たまねぎ, にんじ ん, さやいんげん, ★もやし, こまつな	574 kcal 23.0 g 16.2 g 1.8 g
18 金	さんまご飯 ★国産食材の日★	○	呉汁 ゆかりきゃべつ	さんま, 牛乳, 出し昆布, さば節, とり 肉, とうふ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ, 大豆	米, 米粒麦, でんぷん, 揚げ油, さとう, じゃがいも	しょうが, にんじん, ごぼう, だいこ ん, ながねぎ, こまつな, キャベツ, きゅうり, ゆかり	592 kcal 24.1 g 22.5 g 2.4 g
24 木	二色おはぎ	○	焼きししゃも 吉野汁 糸寒天のレモン酢かけ	きな粉, 牛乳, ★ししゃも, さば節, 出 し昆布, 油揚げ, かまぼこ, とり肉, 糸 寒天	米, もち米, 米粒麦, さとう, ★黒すり ごま, つきこんにゃく, でんぷん, うど ん, 玉ふ	にんじん, ながねぎ, みつば, きゅう り, ★もやし, レモン	624 kcal 26.6 g 20.2 g 2.5 g
25 金	あぶら麴丼	○	お月見団子汁 菊花みかん	ささかまぼこ, さば節, ★たまご, 牛 乳, 絹とうふ, とりもも肉	米, 米粒麦, 油ふ, さとう, 白玉粉, 炒め 油	たまねぎ, にんじん, しめじ, さやいん げん, かぼちゃ, だいこん, ながねぎ, こまつな, みかん	659 kcal 24.9 g 18.8 g 2.9 g
28 月	麦ごはん ★国産食材の日★	○	かつおの磯揚げ みそ汁 梅とコマツの辛子じょうゆ	牛乳, かつお, あおのり, 乾燥わかめ, 生揚げ, さば節, 淡色辛みそ, 赤色辛み そ	米, 押し麦, でんぷん, じゃがいも, 揚 げ油, さとう	しょうが, にんじん, キャベツ, ながね ぎ, こまつな, ★もやし	572 kcal 28.4 g 15.7 g 1.9 g
29 火	ドライカレー	○	じゃこサラダ 梨	★豚挽き肉, 牛乳, ちりめんじゃこ	米, 米粒麦, バター, 炒め油, さとう, サ ラダ油	スライスツルム, セロリー, たまねぎ, に んじん, こまつな, キャベツ, きゅう り, なし	556 kcal 21.0 g 16.7 g 2.3 g
30 水	スパゲティミートソース	○	パリパリサラダ 柿	★豚挽き肉, 大豆, ピザ用チーズ, 牛乳	スパゲティ, サラダ油, 炒め油, 春巻き の皮, 揚げ油, さとう	にんにく, しょうが, セロリー, にんじ ん, たまねぎ, ホールトマト, きゅう り, キャベツ, かき	613 kcal 24.7 g 20.2 g 2.5 g

※アレルギー食品には記号を表示しています
* 今月の国産食材は18日と28日になります。
* 食材等の都合により、献立や食材が変更になる場合があります。
* 感染症防止のためマスク、ハンカチ、ランチョンマット、ランチョンマットを入れる袋を持ってくるください。