



令和8年8・9月 献立予定表 (小学校)



鏡野町学校給食共同調理場

太字の食材は鏡野産です。

日付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う				加リー (kcal) タンパク (g)	
		(黄) 力や熱のもとになる	(赤) 血やにくになる	(緑) 体の調子をととのえる			
28 (金)	ごはん 牛乳 鶏肉のすき煮 梅おかかあえ	こめ こんにやく さとう	とり肉 やき豆腐 かまぼこ かつおぶし	牛乳 にんじん はくさい 白ねぎ もやし	たまねぎ ごぼう うめ だいこん きゅうり	574 25.4	
31 (月)	鏡野野菜カレーライス 牛乳 フレンチサラダ ぶどう	こめ じゃがいも さとう	あぶら カレールウ	とり肉 牛乳	にんじん ピーマン オクラ とうもろこし	609 19.2	
1 (火)	ごはん 牛乳 鮭のスタミナ焼き シャキシャキあえ 具だくさんみそ汁	こめ さつまいも さとう	ごまあぶら	さけ とり肉 みそ	にんじん しょうがにんにく ねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ だいこん	591 28	
2 (水)	ぶっかけうどん 牛乳 ちくわの磯辺あげ きんぴら	うどん こんにやく さとう こめこ	あぶら	とり肉 ちくわ さつまあげ わかめ あおのり	にんじん いんげん きゅうり もやし ごぼう	624 23.5	
3 (木)	ごはん 牛乳 韓国風肉じゃが ナムル	こめ こんにやく じゃがいも	ごまあぶら さとう	ぶた肉 さつまあげ ハム	にんじん いんげん しょうが たまねぎ チンゲンサイ もやし	617 26.7	
4 (金)	ごはん 牛乳 鶏肉のさっぱり煮 ごまあえ 豆腐のみそ汁	こめ さとう	すりごま	とり肉 豆腐 みそ	にんじん ごまつな ねぎ しょうが だいこん たまねぎ きゅうり ぶどう	604 26.6	
7 (月)	【お誕生日給食】 ガパオライス 牛乳 ビーフンスープ ーロゼリー (アセロラ)	こめ むぎ さとう ビーフン	さとう ゼリー	とり肉 だいた 牛乳 ベーコン	にんじん ピーマン パプリカ にら パジル にんにく	698 28.6	
8 (火)	ごはん 牛乳 いわし梅煮 甘酢あえ 高野豆腐の卵とじ	こめ じゃがいも さとう	さとう かたくりこ	いわし かまぼこ 高野豆腐 たまご	にんじん ねぎ しょうが きゅうり たまねぎ ごぼう	654 28.6	
9 (水)	ソフト麺なすときのこのミートソースかけ 牛乳 イタリアンサラダ ぶどう	ソフトめん さとう ドレッシング	ぶた肉 だいた ツナ	牛乳	にんじん トマト キャベツ なす エリンギ グリーンピース たまねぎ きゅうり ぶどう	690 33.7	
10 (木)	ごはん のり佃煮 牛乳 豚肉と冬瓜の煮物 じゃこあえ	こめ こんにやく さとう	あぶら じゃがいも	ぶた肉 あつあげ ちりめん のり佃煮	にんじん えだまめ ブロッコリー しょうが とうがん もやし きゅうり	633 28	
11 (金)	コッペパン 牛乳 メンチカツ コールスロー 豆乳コーンスープ	パン じゃがいも こめこ こむぎこ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	メンチカツ ウインナー 牛乳 とうにゅう	にんじん チンゲンサイ きゅうり はくさい とうもろこし	686 24.4	
14 (月)	キムチチャーハン 牛乳 シュウマイ わかめスープ	こめ じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら	ぶた肉 やきぶた しゅうまい 豆腐	にんじん ねぎ 切干大根 白菜キムチ チンゲンサイ	627 25.4	
15 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉のおろしだれかけ アスパラガスのごまあえ 田舎汁	こめ さつまいも かたくりこ さとう	あぶら すりごま	とり肉 あぶらあげ 豆腐	にんじん アスパラガス ねぎ しょうが キャベツ はくさい だいこん	654 28.7	
16 (水)	肉団子うどん 牛乳 大豆あえ 冷凍みかん	うどん さとう	とり肉 にくだんご だいた ちくわ	牛乳 あぶらあげ	にんじん ねぎ きゅうり 冷凍みかん はくさい	632 26.6	
17 (木)	【日本味めぐり献立～鹿児島県～】 鶏飯 牛乳 大根のマヨしょうゆあえ さつまいもチップス	こめ さとう さつまいも	おぎ すりごま ノンエッグ マヨネーズ	とり肉 たまご ハム	にんじん ねぎ しょうが ごぼう いんげん だいこん ブロッコリー とうもろこし	662 25.9	
18 (金)	ごはん 牛乳 さごしのさざれ焼き おかかあえ 里芋と厚揚げのみそ汁	こめ さといも こんにやく さとう	ノンエッグ マヨネーズ こめパンこ	さごし かつおぶし あつあげ みそ	にんじん ごまつな ねぎ しょうが だいこん しょうが	611 26.8	
24 (木)	ごはん 牛乳 酢鶏 茎わかめの中華あえ	こめ さつまいも かたくりこ さとう	あぶら かたくりこ あぶら ごまあぶら	とり肉 ツナ 牛乳 茎わかめ	にんじん チンゲンサイ ピーマン もやし しょうが たけのこ 干しいたけ	653 22.3	
25 (金)	【十五夜献立】 枝豆ごはん 牛乳 芋煮 春雨の酢の物 お月見ゼリー	こめ こんにやく はるさめ さとう	さといも ごま ゼリー	ぎゅう肉 がんもどき かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん えだまめ ごぼう きゅうり しょうが まいたけ 白ねぎ もやし	677 25.1
28 (月)	ごはん 牛乳 白身魚のチリソースかけ 添え野菜 豆腐のみそ汁	こめ かたくりこ さとう	あぶら	ホキ 豆腐 あぶらあげ みそ	牛乳 にんじん ねぎ しょうが キャベツ たまねぎ しょうが	584 25.2	
29 (火)	菜めし 牛乳 豚肉とじゃがいもの生姜煮 ごま酢あえ	こめ こんにやく じゃがいも さとう	あぶら すりごま	ぶた肉 あつあげ	にんじん いんげん きゅうり キャベツ	しょうが たまねぎ だいこん	624 25.6
30 (水)	豆乳仕立ての担々麺 牛乳 こんにやくの中華あえ マラーカオ	中華めん こんにやく さとう 黒砂糖	ごま ごまあぶら あぶら こめこ	ぶた肉 とうにゅう ハム 赤みそ	にんじん ブロッコリー きくらげ チンゲンサイ だいこん しょうが	718 31.4	

*学校給食摂取規準 児童(8～9歳) 650kcal ±10%以内のエネルギー量になるようにしています。

たんぱく質は、摂取エネルギー全体の13%～20%になるようにしています。

*献立は都合により変更することがあります。

給食献立表などは、鏡野町のホームページで見ることができます。

