

日	曜 日	献 立 名			赤（おもに血や肉になる）	黄（おもに熱や力になる）	緑（おもに体の調子を整える）	小学校		中学校		お知らせ
		主 食	牛乳	副食（おかず・デザート）	肉・魚・豆・海藻など	主食・油・砂糖など	野菜・きのこ・果物など	熱量	（kcal）	熱量	（kcal）	
								蛋白質（g）	炭水化物（g）	蛋白質（g）	炭水化物（g）	
1	木			さつま芋と大豆の甘からめ	【牛乳】 大豆	【うどん】 でん粉 さつま芋 油 砂糖		584	kcal	738	kcal	白浜小なし 朝日小なし 大賀茂小6年なし
				あんかけうどんの汁	鶏肉 油揚げ なたと かつお節	砂糖 でん粉	えのき 白菜	26.3	332	32.4	364	
				キャベツのごま和え	ごま 砂糖	キャベツ もやし 人参	20.1	2.4	23.9	3.2		
2	金			鯖のしょうが焼き	【牛乳】 さば	【米】	しょうが	605	kcal	731	kcal	白浜小6年なし 朝日小6年なし 下田小1・2組なし 大賀茂小なし 下田中F・Gなし
				小松菜のみそ汁	わかめ 油揚げ さば節 みそ		小松菜	26.3	302	30.8	320	
				元気サラダ	ツナ ひじき	砂糖 油	ほうれん草 もやし 人参	24.5	2.4	28.1	3.0	
5	月			ちゃんちゃん焼きの鮭	【牛乳】 鮭 みそ	【米】 砂糖		534	kcal	646	kcal	下田中なし 「ちゃんちゃん焼きの具」に 「鮭」をのせると、北海道の 郷土料理「鮭のちゃんちゃん 焼き」になるよ！
				ごぼうのスープ	鶏肉		ごぼう 玉ねぎ ねぎ	26.5	273	31.2	287	
				ちゃんちゃん焼きの具		油 でん粉	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン	15.3	2.7	17.1	3.3	
6	火			鶏の唐揚げレモンソース	【牛乳】 鶏肉	【食パン】 でん粉 油 砂糖	レモン	668	kcal	804	kcal	大賀茂小1・2年なし 「唐揚げ」に「たまごサラダ」を のせると、長崎県の郷土料理「チ キン南蛮」になるよ！
				野菜ポトフ	じゃが芋	キャベツ 人参 ブロッコリー えのき	27.2	249	32.0	256		
				たまごサラダ	たまご 卵	マヨネーズ 砂糖 でん粉 油	玉ねぎ きゅうり	34.7	3.1	41.3	4.0	
7	水			ごぼうの甘からめ	【牛乳】	【米】 でん粉 油 砂糖	ごぼう	682	kcal	829	kcal	アスリート献立
				親子煮	鶏肉 なたと	砂糖	人参 玉ねぎ 椎茸 ほうれん草 菊	27.9	391	33.5	409	
				即席漬け	かつお節エキス	砂糖	もやし きゅうり しょうが 大根	19.3	2.2	22.3	3.0	
8	木			元気ヨーグルト	ヨーグルト 寒天	砂糖						浜崎小6年なし 稲生沢小なし 稲梓小なし 下田中3年なし
				スパイシー豆	【牛乳】 大豆	【中華麺】 でん粉 油		636	kcal	807	kcal	
				担々麺の汁	豚肉 豆板醤 みそ	油 砂糖 でん粉 ごま	しょうが にんにく 人参 チンゲンサイ	28.8	322	35.9	349	
9	金			もやしと胡瓜のナムル		油	もやし きゅうり しょうが にんにく	25.9	2.8	31.3	3.6	浜崎小6年なし 稲梓小6年なし 稲生沢小5年なし 下田中3年なし
				あおさ入りししゃもフライ小2中3本	【牛乳】 ししゃも あおさ	【米】 油 パン粉		603	kcal	755	kcal	
				肉豆腐	豚肉 豆腐	油 しらたき 砂糖	玉ねぎ ねぎ 白菜	24.0	407	30.0	477	
13	火			ゆかり和え		砂糖	キャベツ もやし 人参 しそ	21.6	1.5	26.5	1.9	浜崎小1・2年なし 小学校のナンの大きさは、みんな同じです。
				揚げじゃが	【牛乳】 青のり	【ナン】 じゃが芋 油		655	kcal	827	kcal	
				キーマカレー	豚肉	小麦粉 油	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参	20.9	271	25.8	285	
14	水			ところてんフルーツ	ところてん		りんご 黄桃 白桃	28.6	3.3	34.0	4.4	下田小なし
				えびシウマイ小2中3個	【牛乳】 魚肉 卵 えび 鶏肉	【米】 小麦粉 でん粉 豚脂 じゃが芋	玉ねぎ しょうが	639	kcal	810	kcal	
				麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ 豆板醤	油 砂糖 でん粉	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 椎茸	25.6	329	31.5	358	
15	木			ピリカラサラダ		砂糖 油	キャベツ もやし きゅうり 人参 しょうが にんにく	23.1	2.1	28.2	3.1	下田小5年なし 調理員さんが考えた 愛情献立
				小魚のおかか和え	【牛乳】 いわし かつお節	【ソフト麺】 砂糖		561	kcal	706	kcal	
				秋のミートソース	豚肉	小麦粉 油 砂糖	玉ねぎ 人参 しめじ マッシュルーム しょうが にんにく	28.6	458	35.9	528	
16	金			野菜サラダ		砂糖 油	キャベツ きゅうり 人参 にんにく	17.3	3.2	20.3	4.0	ふるさと給食 (クレソン)
				鶏ごぼうごはんの具	【牛乳】 鶏肉	【米】 油 しらたき 砂糖	枝豆 椎茸	595	kcal	713	kcal	
				かぶのしょうがスープ		大根 人参 しょうが かぶ	23.3	279	28.2	293		
19	月			納豆和え	納豆 かつお節		ほうれん草 キャベツ 人参	20.0	2.0	22.4	2.6	大賀茂小1・2年なし 下田分校小学部2～5年なし
				とろける豆乳プリン	豆乳	水あめ 砂糖						
				ガパオライスの具	【牛乳】 鶏肉 ナンフレー かき 鰯エキス 昆布エキス	【米】 油 砂糖 水あめ でん粉	にんにく しょうが 玉ねぎ コーン しめじ 豚ピーマン パセリ	503	kcal	619	kcal	
20	火			わかめスープ	わかめ		えのき 大根 人参	23.0	258	28.0	269	朝日小なし 下田分校小学部2～5年なし
				クレソンのサラダ		油	クレソン もやし しょうが にんにく	16.2	2.5	18.7	3.3	
				太刀魚フライ	【牛乳】 太刀魚	【ロールパン】 油 パン粉 小麦粉		589	kcal	665	kcal	
21	水			コーンポタージュ	牛乳 生クリーム 鶏肉	小麦粉	コーン パセリ	23.9	297	26.4	316	姉妹都市献立 (山口県萩市)
				コールスローサラダ	油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参	27.1	2.5	31.2	3.0		
				コーンシウマイ	【牛乳】 鶏肉 豆腐	【米】 砂糖 油 でん粉 ワンタンの皮	玉ねぎ コーン しょうが	588	kcal	691	kcal	
22	木			マーラータン	豚肉 油揚げ なたと 豆乳 豆板醤 昆布 かつお節エキス	春雨 ごま 砂糖 でん粉	しょうが にんにく チンゲンサイ きくらげ 白菜 玉ねぎ 大根 には りんご 人参 菊	26.7	285	30.1	297	白浜小なし 稲生沢小なし 下田分校小学部2～5年なし
				三色ナムル		砂糖 油	ほうれん草 人参 もやし しょうが	19.0	2.7	20.7	3.4	
				ツナコーンマヨ煮しパン	【牛乳】 牛乳 卵 ツナ	【うどん】 小麦粉 油 マヨネーズ	コーン	589	kcal	700	kcal	
23	金			鶏ねぎうどんの汁	鶏肉 かつお節	砂糖 でん粉	ねぎ 人参 白菜	28.5	308	33.8	323	下田中なし 朝日小5年なし 十三夜献立
				エリンギのソテー		油 でん粉	エリンギ ほうれん草 人参	16.9	2.4	17.9	3.1	
				みたらし里芋	【牛乳】	【米】 里芋 でん粉 油 砂糖		590	kcal	726	kcal	
26	月			ちゃんこ汁	鶏肉 油揚げ	でん粉 パン粉 砂糖	大根 人参 椎茸 ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ	17.8	366	20.6	401	下田中なし 朝日小5年なし 十三夜献立
				キャベツと胡瓜のりごまサラダ	のり	砂糖 ごま油 ごま	きゅうり キャベツ	19.1	1.7	22.3	2.2	
				ぶりの照り焼き	【牛乳】 ぶり	【米】 砂糖		591	kcal	720	kcal	
27	火			豚汁	豚肉 豆腐 さば節 みそ	里芋 こんにゃく	人参 ごぼう 大根菜	31.0	276	37.0	288	下田分校小学部2～5年なし
				大コーンおひたし	かつお節		大根 コーン	21.3	2.3	24.7	3.0	
				ポテトグラタン	【牛乳】 牛乳 鶏肉 チーズ	【ロールパン】 小麦粉 じゃが芋 油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム	598	kcal	645	kcal	
28	水			ポークビーンズ	大豆 豚肉	油 じゃが芋 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参	28.7	333	31.2	354	白浜小なし 稲生沢小なし 下田分校小学部なし 下田小6年なし
				バナナ			バナナ	21.3	2.2	23.2	2.5	
				チキンチキンごぼう	【牛乳】 鶏肉	【米】 でん粉 油 砂糖	枝豆 ごぼう	636	kcal	788	kcal	
29	木			けんちょう汁	豆腐 油揚げ	こんにゃく 砂糖	人参 大根 椎茸	27.1	295	33.1	314	下田分校小学部なし 下田小6年なし 下田中F組リクエスト献立
				れんこんサラダ		砂糖	キャベツ れんこん 人参	21.4	2.4	25.6	3.1	
				栗コロッケ	【牛乳】	【ソフト麺】 油 じゃが芋 さつま芋	栗	583	kcal	761	kcal	
30	金			つけナポリタン	鶏肉	油 じゃが芋	にんにく 玉ねぎ 人参 チンゲンサイ マッシュルーム トマト	21.6	336	28.7	395	下田分校小学部なし 下田小6年なし 下田中F組リクエスト献立
				パプリカのマリネ		油 砂糖	キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン	19.2	2.5	24.3	3.2	
				鶏の唐揚げ	【牛乳】 鶏肉	【米】 でん粉 油	しょうが	743	kcal	913	kcal	
30	金			手作りルウのカレー	豚肉	小麦粉 油 じゃが芋	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参	25.6	256	30.2	266	下田分校小学部なし 下田小6年なし 下田中F組リクエスト献立
				フルーツミックス			みかん バイン 黄桃 白桃	30.2	2.2	36.3	2.8	
				【牛乳】…飲用牛乳 【米】 【麺】 【パン】…主食を表しています。							650	
※物資の都合により献立の一部が変更する場合があります。							24	350	27～41.5	450		
※台風等により食材調達ができない場合や設備故障により調理が困難となった場合は、非常食のレトルトカレーを提供する場合があります。							21	2.0g未満	185～27.7	2.5g未満		

インスタに毎日
給食写真を投稿しています！



文部科学省基準値
(小学校3・4年生/中学校対象)