



8・9月予定献立表

令和8年度下田市立学校給食センター



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）	脂肪（g）	蛋白質（g）	脂肪（g）	蛋白質（g）	脂肪（g）	
8/28	金		ごはん		ごぼうチップス	【牛乳】のり	【米】でん粉 油	ごぼう	690	kcal	842	kcal	下田小なし 分校なし		
					夏野菜カレー	鶏肉	油 小麦粉	なす かぼちゃ 人参 玉ねぎ しょうが にんにく	20.0	278	23.8	293			
					ワインゼリー		砂糖		22.9	2.1	27.4	2.5			
8/31	月		ごはん		ぶりフライ	【牛乳】ぶり	【米】パン粉 小麦粉 油		613	kcal	782	kcal	分校なし		
					冬瓜スープ	豚肉	でん粉	とうがん えのき 小松菜 しょうが	23.9	269	28.1	283			
					五目きんぴら	鶏肉	こんにゃく 油 砂糖	ごぼう 人参 椎茸	21.1	1.9	28.0	2.5			
1	火		ロールパン		なすのミートグラタン	【牛乳】チーズ 豚肉	【ロールパン】 マーガリン	なす 玉ねぎ しめじ	577	kcal	655	kcal	分校なし 		
					コンソメスープ	ベーコン	じゃがいも	人参 玉ねぎ コーン パセリ	30.0	332	35.0	362			
					お豆のコロコロソテー	大豆 鶏肉	油	人参 コーン えだまめ	24.1	2.8	27.8	3.8			
2	水		ごはん		鶏の唐揚げ	【牛乳】鶏肉	【米】でん粉 油	しょうが	649	kcal	785	kcal	分校なし		
					わかめのみそ汁	さば節 わかめ みそ		玉ねぎ ねぎ	27.4	298	31.5	316			
					切干大根の煮物	油揚げ	油 砂糖	切干大根 人参 椎茸	24.6	2.1	28.5	2.5			
3	木		うどん		人参蒸しパン	【牛乳】卵 チーズ 牛乳	【うどん】 小麦粉 砂糖 油	人参	598	kcal	749	kcal	分校なし		
					五目うどんの汁	かつお節 豚肉	砂糖	玉ねぎ 人参 えのき 小松菜	26.5	335	32.8	367			
					こんにゃくのソテー	油揚げ	こんにゃく 砂糖 ごま油	ほうれん草 コーン しょうが	17.2	2.2	20.0	3.0			
4	金		ごはん		揚げ餃子 小2個 中3個	【牛乳】豚肉 大豆	【米】豚脂 でん粉 砂糖 小麦粉 油	キャベツ 玉ねぎ にら しょうが	623	kcal	795	kcal	下田中1年なし		
					中華丼の具	豚肉 イカ	砂糖 油	キャベツ 玉ねぎ 人参 だけのこ チンゲン菜	21.2	324	25.9	355			
					フルーツ杏仁	牛乳 練乳	砂糖 水あめ でん粉	みかん 黄桃	21.4	1.9	26.9	2.4			
7	月		ごはん		かき揚げ丼の具	【牛乳】卵	【米】小麦粉 油 砂糖	ごぼう 人参 玉ねぎ コーン	640	kcal	814	kcal	野菜マンシマン献立 		
					キャベツのみそ汁	油揚げ さば節 みそ		キャベツ ねぎ	20.5	332	24.5	363			
					小松菜のにんにく炒め		油 でん粉	小松菜 キャベツ 人参 にんにく コーン	22.1	2.4	28.4	3.3			
8	火		食パン		照り焼きチキン	【牛乳】鶏肉	【食パン】 砂糖	しょうが	619	kcal	741	kcal			
					洋風かきたま汁	卵	じゃがいも でん粉	人参 玉ねぎ パセリ	31.5	262	37.3	273			
					ラタトゥイユ	ウインナー	砂糖 油	玉ねぎ なす ブロッコリー トマト	24.3	3.2	28.1	4.1			
9	水		ごはん		静岡県産みかんジャム		砂糖 水あめ	みかん							
					大豆の香揚げ	【牛乳】大豆 のり	【米】油 でん粉		696	kcal	856	kcal			
					ハヤシシチュー	豚肉	油 小麦粉 砂糖 コーンスターチ	人参 玉ねぎ しめじ にんにく	25.5	306	30.5	328			
10	木		中華麺		ほうれん草のソテー	ベーコン	油	ほうれん草 キャベツ 人参 コーン	27.2	2.6	32.6	3.4			
					春巻き	【牛乳】鶏肉 春雨	【中華麺】でん粉 油 砂糖 小麦粉 粉あめ	だけのこ 玉ねぎ 人参 キャベツ 椎茸	619	kcal	743	kcal			
					チャンポンスープ	豚肉 なんと かつおエキス	砂糖 油 でん粉	人参 キャベツ 玉ねぎ だけのこ きくらげ にんにく しょうが	24.6	304	29.2	325			
11	金		ごはん		青梗菜のソテー		油 でん粉	チンゲン菜 人参 えのき	19.4	2.9	20.9	3.6			
					鯖の塩焼き	【牛乳】さば	【米】		668	kcal	818	kcal			
					豚汁	豚肉 豆腐 さば節 みそ		人参 ごぼう 大根 ねぎ	30.9	274	37.2	290			
14	月		ごはん		れんこんきんぴら	鶏肉	こんにゃく 油 砂糖	れんこん 人参 椎茸	26.8	2.1	31.3	2.7	下田小なし		
					いわしの蒲焼き	【牛乳】いわし	【米】でん粉 砂糖 油		615	kcal	835	kcal			
					鶏肉と根菜の汁	鶏肉 豆腐 さば節		椎茸 人参 ごぼう ねぎ	27.6	294	33.6	313			
15	火		ロールパン		じゃがいものそぼろ煮	鶏肉	じゃがいも 砂糖 油	えだまめ しょうが	19.8	1.6	32.0	2.2	下田小なし ふるさと給食 （さつまいも） うなぎいものキャラク ター「うなも」 		
					静岡県産さつまいもコロッケ	【牛乳】	【ロールパン】さつまいも じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 油		597	kcal	696	kcal			
					豆乳スープ	鶏肉 豆乳	油	人参 かぼちゃ 玉ねぎ	24.9	336	28.8	386			
16	水		ごはん		ナポリタン	ウインナー	油 砂糖 スパゲッティ	人参 玉ねぎ ピーマン トマト	21.8	3.2	25.1	4.0	下田小なし ふるさと給食 （さつまいも） うなぎいものキャラク ター「うなも」 		
					手作り豆腐ハンバーグ	【牛乳】鶏肉 豆腐 ひじき	【米】でん粉 砂糖	えだまめ しょうが えのき 玉ねぎ	576	kcal	703	kcal			
					青のりボールのすまし汁	さば節 タラ のり	でん粉 砂糖 油	椎茸 玉ねぎ 小松菜	27.1	320	32.1	348			
17	木		うどん		なすとピーマンのみそ炒め	豚肉 みそ	油 砂糖 でん粉	なす ピーマン しょうが	17.2	2.4	19.8	3.1	稲生沢小6年なし		
					ちくわの磯部揚げ 小1本 中2本	【牛乳】ちくわ 卵 のり	【うどん】 油 小麦粉		555	kcal	743	kcal			
					きつねうどんの汁	豚肉 油揚げ かつお節	砂糖	人参 玉ねぎ 椎茸 ほうれん草	25.4	287	33.3	311			
18	金		ごはん		塩昆布和え	昆布		小松菜 キャベツ 人参	19.8	2.6	25.6	3.8	稲生沢小6年なし		
					ビビンバ 肉	【牛乳】豚肉 みそ トウバンジャン	【米】油 砂糖	にんにく	606	kcal	746	kcal			
					ワンタンスープ	鶏肉	ワンタンの皮	えのき ほうれん草 玉ねぎ	30.1	295	37.0	316			
24	木		ごはん		ビビンバ 野菜		砂糖 ごま油 ごま	キャベツ ほうれん草 人参 しょうが にんにく	21.2	2.7	25.1	3.6	稲生沢小なし 大賀茂小なし 浜崎小なし 稲梓小なし 白浜小なし 防災献立		
					救給カレー（ごはん入り）	【牛乳】	じゃが芋 うるち米 粉あめ 油	コーン 人参 玉ねぎ しめじ	655	kcal	655	kcal			
					アーモンドフィッシュ（小袋）	いわし	アーモンド 砂糖 ごま		13.3	302	13.3	302			
25	金		ごはん		プリン	牛乳 全粉乳	水あめ 粉あめ 砂糖		33.7	2.2	33.7	2.2	下田中なし お月見献立 		
					お月見つくね	【牛乳】鶏肉 豆腐	【米】でん粉 砂糖	えのき 玉ねぎ しょうが	596	kcal	718	kcal			
					さつま汁	油揚げ さば節 みそ	さつまいも	ほうれん草 ごぼう ねぎ 人参 小松菜	25.3	336	29.9	370			
28	月		ごはん		元気サラダ	ツナ ひじき	砂糖 ごま油 ごま	ほうれん草 人参	15.5	2.0	17.5	2.7	下田中のみ「お月見ゼリー」を提供します。		
					お月見ゼリー	寒天	砂糖 でん粉	みかん ブルーベリー							
					やきとり風味	【牛乳】鶏肉	【米】でん粉 油 砂糖	ねぎ しょうが	624	kcal	767	kcal			
29	火		ロールパン		しょうがスープ			大根 人参 ほうれん草 えのき しょうが ねぎ	27.2	277	33.3	292			
					海藻サラダ	海藻 チキンエキス	砂糖 油 水あめ	キャベツ 人参 きゅうり しそ りんご	20.5	2.6	24.4	3.5			
					フランクフルト	【牛乳】ウインナー	【ロールパン】 砂糖		546	kcal	618	kcal			
30	水		ロールパン		野菜スープ			キャベツ 玉ねぎ 人参	25.1	254	28.8	263	ふるさと給食 （あじフライ） 		
					ツナサンドの具	ツナ	マヨネーズ	きゅうり 人参 コーン レタス	28.7	2.4	34.4	2.7			
					ひもの屋さんのあじフライ	【牛乳】あじ	【米】パン粉 小麦粉 でん粉 油		614	kcal	717	kcal			
			ごはん		じゃがいものみそ汁	さば節 みそ	じゃがいも	玉ねぎ ねぎ	25.5	270	28.4	284			
					ほうれん草の磯和え	のり	砂糖	ほうれん草 キャベツ 人参	19.1	2.2	21.0	2.5			
									650	Kcal	830	Kcal			
【牛乳】…飲用牛乳【米】【麺】【パン】…主食を表しています。									24	350	27～41.5	450	文部科学省基準値 （小学校3・4年生対象） （中学生対象）		
※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。									21	2.0g未満	18.5～27.7	2.5			
※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。															

Instagramに毎日
給食写真を投稿しています！