

8月・9月分 学校給食献立表

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価 小学校(中) エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
			(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		
			おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂	
8/29	月	ポークカレー	ぶたにく	チーズ	にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが	こめ・じゃがいも	あぶら	615
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		フルーツミックス			パイン・おうとう	カクテルゼリー		18.6	
30	火	おぎごはん					こめ・おぎ		638
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		きのこてりやきハンバーグ	ハンバーグ			えのきたけ	さとう・でんぶん		
		ぐだくさんみそしる	あぶらあげ・みそ	いりこ(だし)	にんじん・こまつな	たまねぎ・だいこん	じゃがいも	25.1	
31	水	ミルクパン					パン		571
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		スパゲティミートソース	ぶたにく・ぎゅうにく・だいず	チーズ	トマト・にんじん・ピーマン	たまねぎ・にんにく	スパゲッティ	あぶら	
ツナサラダ	ツナ			キャベツ・きゅうり	さとう	あぶら			
9/1	木	ぶちまるおぎごはん					こめ・おぎ		594
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		しおにくじゃが	ぶたにく・ちぎりあげ・こうやどうふ		にんじん・にら	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・こんにやく・さとう	あぶら	
		すのもの		しらすぼし・わかめ	にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	23.5	
2	金	しよくパン					パン		544
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		にくだんごスープ	ミートボール		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・もやし・しいたけ			
		れんこんサラダ	ツナ		にんじん	れんこん・きゅうり		ごま・あぶら	
マーシャルピンズ					マーシャルピンズ				
5	月	おぎごはん					こめ		631
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		いわしのかんろに	いわし		にんじん	キャベツ・コーン	はるさめ・さとう	ごま	
はるさめのすのもの									
6	火	かきたまじる	たまご・かつおぶし(だし)	こんぶ(だし)	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも・でんぶん		630
		ハヤシライス	ぎゅうにく	チーズ	トマト・にんじん	たまねぎ・しめじ・しょうが・にんにく	こめ・おぎ・じゃがいも・ごま	バター・あぶら	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				あぶら	
7	水	ミルクパン					パン		601
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		ごもくうどん	とりにく・あぶらあげ・かまぼこ・かつおぶし(だし)	わかめ・こんぶ(だし)	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	うどん		
ごまネーズあえ	ツナ		にんじん	キャベツ・きゅうり		ごま・ノンエッグマヨネーズ			
8	木	ピピンパ	ぎゅうにく		ねぎ・にんじん	しいたけ・にんにく・しょうが・もやし・きゅうり	こめ・おぎ・さとう	ごま・あぶら・ごまあぶら	626
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		うずらたまごわかめのスープ	うずらたまご・とうふ・かまぼこ・かつおぶし(だし)	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ			
9	金	ヨーグルト		ヨーグルト					26.2
		コッペパン					パン		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
12	月	さかなのケチャップソースあえ	ホキ・みそ			たまねぎ・しめじ	こむぎこ だんご・じゃがいも・さとう	あぶら	617
		ラビオリスープ	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ	ラビオリ	あぶら	
		ミックスナッツ					さとう	アーモンド・カシューナッツ	
13	火	けいはん	とりにく・たまご		にんじん・ねぎ	たくあんつけ・しいたけ	こめ・さとう	あぶら	567
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		くきわかめのごますあえ		くきわかめ		もやし・キャベツ	さとう	ごま	
13	火	フルーツムース					フルーツムース		20.2
		おぎごはん					こめ・おぎ		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		さかなのてんぷら	ホキ				こむぎこ	あぶら	
14	水	ひじきあえ	ひじき		こまつな	もやし・キャベツ	さとう	22.2	
		きりぼしだいこんのみそしる	とうふ・みそ	いりこ(だし)	にんじん・ねぎ	たまねぎ・きりぼしだいこん			
		ミルクパン					パン		
14	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				615	
		ウィンナーとしろいんげんまめのパスタ	フランクフルト・いんげんまめ	チーズ	にんじん・トマト	たまねぎ・しめじ・にんにく	スパゲッティ・さとう		あぶら
		ナッツサラダ				キャベツ・きゅうり	さとう		アーモンド・あぶら
15	木	ミニかんゼリー					みかんゼリー		23.3
		ぶちまるおぎごはん					こめ・おぎ		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
16	金	カレーマポーどうふ	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ・しょうが・にんにく	さとう	ごまあぶら・あぶら	607
		ちゅうかあえ		しらすぼし	こまつな	もやし	さとう	ごま・ごまあぶら	
		セルフツナサンド	ツナ		にんじん	キャベツ・きゅうり	パン	ごま・ノンエッグマヨネーズ	
16	金	ひごまるデー だいず	とりにく・いんげんまめ・ベーコン	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	じゃがいも・こめこ	バター・あぶら	560
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		こめこのクリームスープ	だいず・きなこと				でんぶん・さとう		
20	火	なんかんあげどん	とりにく・たまご・あぶらあげ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	こめ・おぎ・さとう・でんぶん	あぶら	26.2
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		ハムサラダ	ハム			キャベツ・きゅうり		あぶら	
21	水	ふしそめんじる	かまぼこ・かつおぶし(だし)	こんぶ(だし)	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・しいたけ	そうめん		23.4
		しよくパン					パン		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
21	水	スパイシーやきそば	ぶたにく・かまぼこ		にんじん・ねぎ	もやし・キャベツ・たまねぎ・にんにく	スパゲッティ	あぶら	600
		ししゃもフライ	ししゃも				パンこ	あぶら	
		いちごジャム					いちごジャム		
		ぶちまるおぎごはん					こめ・おぎ		
22	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				591	
		ピーマンとぶたにくのピリからいため	ぶたにく		ピーマン	もやし・たまねぎ・にんにく	さとう		あぶら
		いりこのりんかけ		いりこ			さとう		
26	月	じゃがいものみそしる	あぶらあげ・みそ	いりこ(だし)	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも	25.9	
		ごはん					こめ		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
26	月	さかなのこうみソース	ホキ		ねぎ	しょうが・にんにく	こむぎこ だんご・でんぶん・さとう	あぶら	599
		せんじりじゃがいものサラダ	ハム		にんじん	きゅうり	じゃがいも・さとう	ごま・ごまあぶら	
		とうふのみそしる	とうふ・みそ	いりこ(だし)	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ		26.8	
27	火	ビーフカレー	ぎゅうにく	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが	こめ・おぎ・じゃがいも	あぶら	677
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		じゃこまめサラダ	だいず	しらすぼし	にんじん	キャベツ	さとう	あぶら・ごまあぶら	
28	水	ふくじんづけ				ふくじんづけ		23.2	
		ミルクパン					パン		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
28	水	きびなごごまフライ	きびなご				パンこ ごま	あぶら	630
		にんじんサラダ	チキンフレーク		にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	
		タイピーエン	うずらたまご・ぶたにく・かまぼこ		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しょうが・しいたけ	はるさめ	あぶら・ごまあぶら	
29	木	ぶちまるおぎごはん					こめ・おぎ	579	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		じゃがいものそばろに	ぶたにく・だいず・ちぎりあげ		にんじん・にら	たまねぎ	じゃがいも・こんにやく・さとう		あぶら
		ゆかりあえ		しらすぼし	ゆかり	もやし・キャベツ			22.0
30	金	ふりかけ						23.4	
		チリコンカン	ぶたにく・だいず		にんじん	たまねぎ・にんにく	パン・さとう		あぶら
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
30	金	やさしいスープ	ベーコン		チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・たまねぎ・しめじ	じゃがいも	あぶら	575
		フルーツしらたま				パイン・みかん	カクテルゼリー・しらたまもち		

※ 都合により、献立が変更する場合があります。