

令和6年8・9月 献立表(小学校分)

上道学校給食センター

日	曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						栄養価
			(赤)おもに体をつくるもとになる		(緑)おもに体の調子を整えるもとになる		(黄)おもにエネルギーのもとになる		小学校(中)
			おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	エネルギー(kcal)
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	たんぱく質(g)
8	/ 金	バターロールパン・牛乳		牛乳			バターロールパン		645
白花豆のトマト煮		ベーコン		にんじん・トマト・さやいんげん・トマトケチャップ	たまねぎ・マッシュルーム	白花豆・じゃがいも・三温糖	サラダ油		
ミックスフルーツ					みかん缶・パインチビット・黄桃缶	カットゼリー	20.8		
9	/ 月	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・麦		635
肉じゃが		牛肉・厚あげ		にんじん	こんにやく・たまねぎ・えだまめ	じゃがいも・三温糖	サラダ油		
即席漬け					だいこん漬・キャベツ		いりごま	22.6	
3	火	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		611
		じゃことピーマンのふりかけ		ちりめんじゃこ	ピーマン	しょうが	上白糖		
		さわらの香り焼き	さわら	青のり粉				サラダ油	30.4
		きんぴら	豚肉・平天		にんじん・さやいんげん	こんにやく・ごぼう・たけのこ	じゃがいも・三温糖	いりごま・ごま油	
4	水	五目うどん・牛乳	若どり・かまぼこ・油あげ	昆布・牛乳	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・だいこん・しめじ	うどん		630
		いかの天ぷら	いか天ぷら					油	
		くだもの(なし)				なし			24.8
5	木	キーマカレー	豚肉・若どり・大豆		にんじん・トマトケチャップ	たまねぎ・なす・にんにく・しょうが	精白米	サラダ油・カレールウ	628
		牛乳		牛乳					
		枝豆サラダ				キャベツ・えだまめ	じゃがいも・上白糖	サラダ油	
		ドリンクヨーグルト		ドリンクヨーグルト					24.8
6	金	レーズンパン・牛乳		牛乳			レーズンパン		639
		いわしのピザソース焼き	いわし	ミックスチーズ	パセリ	たまねぎ			
		かぼちゃスープ	ベーコン・豆乳		かぼちゃ・かぼちゃペースト・にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ	じゃがいも・コーンスターチ	サラダ油	29.6
9	月	わかめごはん・牛乳		わかめ・牛乳			精白米		603
		いり煮	若どり・がんもどき		にんじん・さやいんげん	こんにやく・ごぼう・たけのこ・干しいたけ・しょうが	じゃがいも・三温糖	サラダ油	
		大根のおかかあえ	花かつお		にんじん	だいこん・キャベツ	上白糖		
10	火	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		645
		赤魚の四川だれかけ	赤魚			根深ねぎ・しょうが	でん粉・三温糖	油・いりごま	
		汁ビーフン	焼豚・豆腐		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・とうもろこし・きくらげ	ビーフン	ごま油	23.5
		くだもの(冷凍りんご)				冷凍りんご			
11	水	ミートソースめん・牛乳	豚肉・大豆	粉チーズ・牛乳	にんじん・ピーマン・トマトピューレー・トマトケチャップ	たまねぎ・セロリー・マッシュルーム・にんにく	ソフトめん・じゃがいも	サラダ油・ビーフシチュー	602
		コールスローサラダ			にんじん	キャベツ・とうもろこし	上白糖	サラダ油	26.5
12	木	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		605
		若どりの照り焼き	若どり				三温糖	サラダ油	
		ゆばのすまし汁	豆腐・ゆば	昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも		24.2
		くだもの(冷凍みかん)				冷凍みかん			
13	金	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン		624
		アプリコットジャム					アプリコットジャム		
		あじのマリネ	あじ		赤ピーマン・黄ピーマン	たまねぎ・レモン果汁	でん粉・上白糖	油	28.0
		ベーコンスープ	ベーコン		にんじん・こまつな	たまねぎ・キャベツ・とうもろこし	じゃがいも	サラダ油	
17	火	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・麦		639
		さわらの梅みそ焼き	さわら・中みそ			ねり梅		サラダ油	
		白玉汁	かまぼこ・油あげ	昆布	にんじん・こまつな	たまねぎ・えのきたけ	白玉餅		26.7
		くだもの(ぶどう)				ぶどう			
18	水	サラダ中華めん		ちりめんじゃこ・茎わかめ	にんじん	もやし・きゅうり・とうもろこし・きくらげ	中華めん		614
		牛乳		牛乳					
		えびとさつまいものごまがらめ	大豆	えび唐揚げ			でん粉・さつまいも・三温糖	油・いりごま	27.1
19	木	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		600
		タッカルビ	若どり		チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・根深ねぎ・にんにく・しょうが	トック・上白糖	ごま油	
		もずくスープ	焼豚・豆腐	もずく	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ	じゃがいも	ごま油	
20	金	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン		631
		さけのマスタードソースかけ	さけ	生クリーム		レモン果汁		サラダ油	
		スパゲティソテー(バジル風味)	ベーコン		にんじん・ピーマン	たまねぎ・キャベツ・とうもろこし・しめじ・にんにく	スパゲティ	オリーブオイル	31.8
		くだもの(冷凍ピーチ)				冷凍ピーチ			
24	火	ツナそぼろごはん	まぐろ油漬		にんじん・さやいんげん	ごぼう・たまねぎ・とうもろこし・しょうが	精白米・三温糖	サラダ油	591
		牛乳		牛乳					
		赤だし	豆腐・赤みそ・赤だしみそ		にんじん・青にら	たまねぎ	白玉麩・じゃがいも		21.9
25	水	あっさりうどん・牛乳		牛乳	葉ねぎ	しょうが	うどん	いりごま	644
		テンペ入りかきあげ	いか・テンペ・卵	干ひじき	にんじん・かぼちゃ	たまねぎ	小麦粉・米粉・でん粉	油	
		ゆかりあえ				キャベツ・ゆかり			23.2
		おはぎ					おはぎ		
26	木	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		617
		うま煮	牛肉・平天・がんもどき		にんじん・さやいんげん	こんにやく・たまねぎ・たけのこ・干しいたけ	じゃがいも・三温糖	サラダ油	
		おひたし			こまつな	キャベツ・もやし	上白糖		22.9
		くだもの(冷凍みかん)				冷凍みかん			
27	金	ココアパン・牛乳		牛乳			ココアパン		613
		あじのムニエル	あじ				小麦粉	サラダ油	
		クリームスープ	ベーコン	スキムミルク・牛乳	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・クリームコーン	白花豆＆白いんげん豆ペースト・じゃがいも	サラダ油・ポタージュ・ホワイトルウ	30.5
30	月	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		626
		豚肉のしょうが炒め	豚肉		ピーマン	こんにやく・たまねぎ・しょうが	黒砂糖	サラダ油	
		秋なすのみそ汁	豆腐・油あげ・中みそ・赤みそ		にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・なす	じゃがいも		25.9
		アセロラゼリー					アセロラゼリー		

※ 都合により、献立や使用する食材を変更する場合があります。