

8・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	
		(赤)おもに体をつくるものとなる		(緑)おもに体の調子を整えるものとなる		(黄)おもにエネルギーのものとなる		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)
30 水	ごはん					精白米		592
	牛乳		牛乳					
	肉じゃが	牛肉・さつまあげ		にんじん	こんにやく・たまねぎ・えだまめ	じゃがいも・黒砂糖	サラダ油	
	煮干しのり味		かえりちりめん・青のり粉			上白糖		24.0
31 木	ごはん					精白米		587
	牛乳		牛乳					
	納豆	納豆						
	あじのごまだれかけ	あじ・白みそ・中みそ				上白糖	サラダ油・いりごま	28.2
	冬瓜汁	油あげ	昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・とうがん	じゃがいも		
1 金	塩ラーメン	豚肉・焼豚・かまぼこ		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・もやし・きくらげ・にんにく	中華めん	ごま油	576
	牛乳		牛乳					
	とうもろこし				とうもろこし			
	くだもの(ぶどう)				ぶどう			25.6
4 月	ごはん					精白米		601
	牛乳		牛乳					
	若どりの甘から炒め	若どり		さやいんげん	こんにやく・ごぼう・しょうが	黒砂糖	サラダ油	
	もずくのみそ汁	豆腐・油あげ・中みそ・赤みそ	もずく	にんじん・青にら	たまねぎ	じゃがいも		22.4
	くだもの(冷凍みかん)				冷凍みかん			
5 火	米粉パン					米粉パン		602
	牛乳		牛乳					
	白いんげん豆のケチャップ煮	ミニウインナー		にんじん・トマト・ピーマン・トマトケチャップ	たまねぎ・マッシュルーム・にんにく	白いんげん豆・じゃがいも・黒砂糖	サラダ油	
	ミックスフルーツ				パインチビット・みかん缶・黄桃缶	カットゼリー		22.4
6 水	麦ごはん					精白米・麦		598
	牛乳		牛乳					
	赤魚の四川だれ	赤魚			根深ねぎ・しょうが	でん粉・上白糖	油	
	汁ビーフン			にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・きくらげ	ビーフン・じゃがいも・でん粉	ごま油	22.5
7 木	ツナそぼろごはん	まぐろ油漬		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ごぼう・とうもろこし・干しいたけ・しょうが	精白米・上白糖	サラダ油	634
	牛乳		牛乳					
	いとこ煮			かぼちゃ		白玉餅・小豆・黒砂糖		
								21.6
8 金	ジャージャーめん	豚肉・中みそ・赤みそ		にんじん・ピーマン	たまねぎ・キャベツ・たけのこ・にんにく・しょうが	ソフトめん・上白糖・でん粉	ごま油	617
	牛乳		牛乳					
	蒸ししゅうまい	焼売						
								29.8
11 月	ごはん					精白米		586
	牛乳		牛乳					
	白身魚のゆかり揚げ	シルバー			ゆかり	でん粉	油	
	キャベツの煮びたし	平天・油あげ・花かつお		にんじん・こまつな	キャベツ・しめじ			24.8
12 火	黒糖パン					黒糖パン		645
	牛乳		牛乳					
	なすとかぼちゃのチーズ焼き	若どり・豚肉	ミックスチーズ	かぼちゃ・パセリ	なす・たまねぎ	上白糖	サラダ油	
	豆乳スープ	豆乳		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・クリームコーン	じゃがいも	サラダ油	26.3
13 水	ごはん					精白米		594
	牛乳		牛乳					
	豚肉のしょうが炒め	豚肉		ピーマン	たまねぎ・しょうが	上白糖	サラダ油	
	魚そうめん汁	かまぼこ・豆腐	昆布	にんじん・みつば	たまねぎ	じゃがいも		25.3
	くだもの(冷凍みかん)				冷凍みかん			
14 木	ごはん					精白米		592
	牛乳		牛乳					
	大豆のいそ煮	若どり・油あげ・大豆	干ひじき	にんじん・さやいんげん	こんにやく・ごぼう・干しいたけ	じゃがいも・黒砂糖	サラダ油	
	ごま酢あえ			にんじん・こまつな	キャベツ	上白糖	いりごま	23.7
15 金	しょうゆラーメン	焼豚		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・もやし・キャベツ・とうもろこし・きくらげ・にんにく・しょうが	中華めん	ごま油	603
	牛乳		牛乳					
	えびとじゃがいものお好み揚げ		えび唐揚・青のり粉			じゃがいも・上白糖	油	
								25.2
19 火	米粉パン					米粉パン		646
	牛乳		牛乳					
	アプリコットジャム					アプリコットジャム		
	さけのエスカパーシェ	さけ		赤ピーマン・黄ピーマン・パセリ	たまねぎ・レモン果汁	小麦粉・上白糖	サラダ油	31.3
	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	じゃがいも	サラダ油	
20 水	麦ごはん					精白米・麦		627
	牛乳		牛乳					
	手作り梅ひじきふりかけ		干ひじき	にんじん	ねり梅	上白糖	いりごま・サラダ油	
	厚揚げのみそ煮	豚肉・厚揚げ・中みそ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ごぼう・たけのこ・干しいたけ・しょうが	上白糖	サラダ油	22.7
	くだもの(なし)				なし			
21 木	ごはん					精白米		597
	牛乳		牛乳					
	若どりの葉味あえ	若どり			根深ねぎ・しょうが	でん粉・上白糖	油	
	すまし汁	かまぼこ・豆腐	昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		21.4
22 金	クリームスパゲティ	ベーコン・いか	牛乳	にんじん・こまつな	たまねぎ・クリームコーン・マッシュルーム	ソフトめん・じゃがいも	ホワイトルウ・ポタージュ・サラダ油	585
	牛乳		牛乳					
	チョップドサラダ			赤ピーマン	キャベツ・きゅうり・えだまめ	上白糖	サラダ油	
								26.0
25 月	ごはん					精白米		585
	牛乳		牛乳					
	さわらの塩焼き	さわら					サラダ油	
	五目きんぴら	平天		にんじん・さやいんげん	ごぼう・たけのこ	じゃがいも・上白糖	ごま油	24.8
	くだもの(ぶどう)				ぶどう			
26 火	ハムサンド(ハム・野菜)	ロースハム				米粉パン	マヨネーズ	585
	牛乳		牛乳					
	ビーンズスープ	若どり・ミックス豆		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ	じゃがいも	サラダ油	
								28.4
27 水	ごはん					精白米		607
	牛乳		牛乳					
	いわしのかば焼き	いわし			しょうが	でん粉・黒砂糖	油	
	秋なすのみそ汁	厚揚げ・中みそ・赤みそ		にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・なす	じゃがいも		23.4
28 木	牛丼	牛肉		にんじん	こんにやく・たまねぎ・ごぼう・根深ねぎ・しょうが	精白米・上白糖	サラダ油	591
	牛乳		牛乳					
	即席づけ				だいこん漬・キャベツ		いりごま	
	くだもの(なし)				なし			20.4
29 金	かやくうどん	豚肉・かまぼこ	昆布	にんじん	たまねぎ・ごぼう・えのきたけ・根深ねぎ	うどん	サラダ油	585
	牛乳		牛乳					
	月見だんご	きな粉				白玉だんご・上白糖		
								22.7

※ 都合により、献立が変更する場合があります。