



8、9月 給食献立予定表



正しい食べ方をしよう。

| 日付 | こ ん だ て め い | 学校 園共 通 | 行事 など | 加計-(kcal) たんぱく(g) しじつ(g) えんぶん(g) | お も な ざ い り よ う | | | | | |
|--------|--|---------------|-------------|---|-----------------------------|----------------------|---|-----------------------------------|------------------------------|----------------------------|
| | | | | | あかいしよくひん | | みどりのしよくひん | | きいろのしよくひん | |
| | | | | | 血やにくになる | | 体の調子をととのえる | | 力や熱のもとになる | |
| 26 (木) | 麦入りご飯 夏野菜カレー 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト | ☘ | 夏休み 明け朝会 | 670 22.4 18.1 1.96 | ベーコン チーズ かいそう | とり肉 牛乳 ヨーグルト | なす さやいんげん ピーマン トマト | たまねぎ かぼちゃ にんにく キャベツ | こめ サラダ油 | むぎ |
| 27 (金) | 麦入りご飯 セルフ豚丼 牛乳 冷奴 コールスローサラダ | | | 619 22.7 18.5 2.30 | ぶた肉 | 牛乳 | たまねぎ にんじん キャベツ | ねぎ えだまめ きゅうり | こめ しらたき さとう | むぎ サラダ油 バター |
| 30 (月) | とうきびご飯 牛乳 野菜いっぱい肉だんご ぎょうざスープ ほうれん草ののりいっぱいサラダ | | | 647 20.6 17.9 2.04 | とり肉 もみのり | 牛乳 バター | しょうが ほうれんそう にんじん こまつな | とうもろこし もやし たまねぎ トマト はくさい | こめ さとう はるさめ | むぎ ごま油 |
| 31 (火) | きなこ揚げパン 牛乳 ゆで野菜 うずら卵と野菜のカレー煮 | | | 632 24.2 25.4 2.49 | きな粉 牛乳 ぶた肉 | わかめ うずら卵 ベーコン | キャベツ たまねぎ | にんじん えだまめ | パン サラダ油 | さとう じゃがいも |
| 1 (水) | 麦入りご飯 牛乳 豚キムチ炒め トックスープ ふりかけ | ☘ | | 630 25 16.7 2.51 | 牛乳 とり肉 | ぶた肉 にわとり卵 | にんじん チンゲンサイ にら | しいたけ ねぎ キャベツ | こめ トック | むぎ サラダ油 |
| 2 (木) | 麦入りご飯 牛乳 餃子ロール にらと春雨の炒め物 小松菜と豆腐のスープ | ☘ | | 624 22.6 17.6 1.73 | 牛肉 とうふ 牛乳 | にわとり卵 わかめ | にんじん にら こまつな しいたけ | えのきだけ しょうが たまねぎ | こめ サラダ油 さとう | むぎ はるさめ |
| 3 (金) | わかめご飯 牛乳 にらまんじゅう 豚肉と揚げなすの炒め物 みそ汁 | ☘ | | 650 26.1 20.3 2.75 | わかめ みそ あぶらあげ かつおぶし | 牛乳 ぶた肉 とうふ | なす こまつな キャベツ しょうが | ピーマン にら ねぎ にんにく | こめ さとう ごま油 でん粉 | むぎ 油 小麦粉 |
| 6 (月) | 麦入りご飯 牛乳 あじフライ(ソース) ごまあえ ひじきの炒り煮 | ☘ | | 652 24.6 20.7 2.06 | 牛乳 さつまあげ | あじ ひじき | ほうれんそう えだまめ | キャベツ にんじん | こめ サラダ油 ごま パン粉 | むぎ さとう こんにやく 小麦粉 |
| 7 (火) | ツナトースト 牛乳 肉だんごスープ(鶏肉) フルーツポンチ | | | 711 28.8 27.7 2.96 | まぐろツナ とり肉 | 牛乳 にわとり卵 | たまねぎ しょうが はくさい こまつな | パセリ にんじん たけのこ みかん もも パイン | パン マーガリン はるさめ サラダ油 | アルハL&M でん粉 さとう |
| 8 (水) | 麦入りご飯 牛乳 豚肉のBBQソース アーモンド和え 味噌汁 オレンジ | ☘ | | 636 26.9 18.3 2.55 | 牛乳 かつおぶし | ぶた肉 みそ | しょうが にんにく こまつな もやし レモン | にんじん ねぎ オレンジ キャベツ かんぴょう | こめ さとう | むぎ アーモンド |
| 9 (木) | 栗ご飯 牛乳 サバの味噌煮 菊入おひたし まろやか味噌汁 | | 重陽の 節句 | 641 25.2 15.5 2.98 | こんぶ さば みそ かつおぶし | 牛乳 あぶらあげ とうにゅう | ほうれんそう きく だいこん ねぎ | キャベツ にんじん ごぼう くり | こんにやく こめ もち米 | |
| 10 (金) | 焼きおにぎり 牛乳 みそラーメン あげぎょうざ チョレギサラダ みかんゼリー | | | 625 23.2 21.5 3.42 | 牛乳 とり肉 みそ | ぶた肉 もみのり | もやし にら キャベツ しいたけ たまねぎ | にんじん とうもろこし ほうれんそう しょうが | こめ サラダ油 | ラーメン |
| 13 (月) | 麦入りご飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き 冬瓜のゴマ酢あえ 味噌汁 | ☘ | | 648 27.8 22.8 1.91 | 牛乳 あぶらあげ かつおぶし | ぶた肉 とうふ みそ | しょうが にんじん とうもろこし ほうれんそう | キャベツ にんじん きゅうり | こめ さとう | むぎ ごま |
| 14 (火) | バターロール 牛乳 白身魚のアーモンドかけ ミニサラダ トマトと卵のスープ 日向夏ゼリー | | | 658 27.8 26.2 2.53 | 牛乳 にわとり卵 バター | たら ベーコン | しょうが きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ にんにく | パセリ もやし トマト にんにく | パン でん粉 アーモンド | さとう サラダ油 マーガリン |
| 15 (水) | 麦入りご飯 牛乳 酢鶏 わかめスープ ふりかけ | ☘ | | 640 27.1 18.7 2.46 | 牛乳 ぶた肉 | とり肉 わかめ | しょうが にんじん たけのこ えのきだけ | たまねぎ しいたけ ピーマン ねぎ | こめ でん粉 さとう | むぎ サラダ油 ごま |
| 16 (木) | 麦入りご飯 牛乳 モロの和風マリネ おひたし 切干大根の煮付け | ☘ | | 620 25.8 15.7 2.73 | 牛乳 さつまあげ | モロ あぶらあげ | たまねぎ キャベツ だいこん | こまつな にんじん | こめ でん粉 さとう | むぎ サラダ油 ごま |
| 17 (金) | メキシカンライス 牛乳 あさりのチャウダー 冷凍ミカン | ☘ | | 687 29.5 19.7 2.15 | とり肉 牛乳 脱脂粉乳 | いか あさり ベーコン | たまねぎ とうもろこし グリーンピース みかん | にんじん マッシュルーム パセリ | こめ サラダ油 マーガリン | むぎ じゃがいも 小麦粉 |
| 21 (火) | 麦入りご飯 牛乳 さんまのみぞれ煮 磯辺あえ けんちん汁 月見ゼリー | | 十五夜 B日課 | 635 21.9 17.7 2.12 | 牛乳 のり かつおぶし | さんま とうふ | ほうれんそう にんじん こまつな | キャベツ ごぼう だいこん | こめ こんにやく サラダ油 | むぎ さといも ゼリー |
| 22 (水) | スパゲティー ミートソース 牛乳 こんにやくサラダ クレープ(チョコ) | ☘ | B日課 | 704 29.8 26 2.00 | 牛肉 チーズ | ぶた肉 牛乳 | にんじん にんにく トマト グリーンピース | たまねぎ しょうが トマトビュレ キャベツ | スパゲティ 小麦粉 マーガリン | オリーブオイル サラダ油 こんにやく |
| 24 (金) | 米粉パン 牛乳 チリコンカン ゆで野菜 はつみつレモンゼリー | ☘ | B日課 | 637 26.7 22.7 2.39 | 牛乳 牛肉 ベーコン | だいず ぶた肉 | たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ | にんじん えだまめ トマトビュレ ブロッコリー | 米粉パン ゼリー | サラダ油 |
| 27 (月) | 麦入りごはん 牛乳 鮭の香り焼き 野菜のにんにく醤油和え 五目煮豆 | ☘ | | 615 30.8 15.6 2.16 | 牛乳 だいず さつまあげ | さけ こんぶ ぶた肉 | もやし にんじん ごぼう | キャベツ にんにく | こめ こんにやく | むぎ さとう |
| 28 (火) | パンズパン セルフチキン照り焼きサンド レタス 牛乳 ミネストローネ ヨーグルト | ☘ | | 645 30.2 22.7 2.16 | とり肉 ベーコン | 牛乳 ヨーグルト | レタス にんじん | たまねぎ トマトビュレ | パン マカロニ | じゃがいも |
| 29 (水) | ターメリックライス キーマカレー 牛乳 アーモンド和え | | | 673 22.5 22 2.09 | 牛肉 バター 牛乳 | ぶた肉 ヨーグルト | たまねぎ にんにく トマト キャベツ | にんじん しょうが こまつな もやし | こめ マーガリン さとう | むぎ アーモンド |
| 30 (木) | 麦入りご飯 牛乳 いわしのレモン煮 きゅうりのキムチ和え 豚肉とじゃが芋の煮つけ | ☘ | 6年生 修学旅行 | 680 26.8 17.6 1.85 | 牛乳 ぶた肉 | いわし | きゅうり にんにく たまねぎ レモン | しょうが にんじん えだまめ | こめ むぎ ごま油 サラダ油 しらたき | でん粉 じゃがいも さとう 小麦粉 |

給食回数：24回 米飯回数：18回 米粉回数：1回 県産小麦：4回

※ 献立内容は、材料購入の都合上変更することがありますのでご了承ください。
 ※ 「おもなざいりょう」の太字は細谷地区産(JAみどり会)の野菜を納めていただきます。
 ※ ☘ マークの日は、地域学校園共通献立献立です。(提供される日は違います。)

| | |
|--------|--|
| 8,9月平均 | エネルギー-649kcal, たんぱく質25.7g, 脂質20.1g, 塩分2.34g |
| 摂取基準 | エネルギー-650kcal, たんぱく質21.1~32.5g 脂質14.4~21.6g 塩分2g |