



令和4年度

8,9 月分 予定献立表

富士見小学校・23回

日付	こ ん だ て め い (ぎゅうにゅうは、まいにちつきます)	17歳* -kcal たんぱく質g カルシウムmg 脂質g	行事	お も な ざ い り よ う					
				おもにエネルギーとなる		おもに体をつくる (牛乳は、このなかま)		おもに体の調子をととのえる	
29 (月)	チキンカレーライス かいそうサラダ ミニフィッシュ	641 21.4 345 16.9		こめ あぶら ごま	むぎ じゃがいも	とりにく わかめ	チーズ かたくちいわし	キャベツ セロリ にんにく たまねぎ	にんじん コーン しょうが りんご
30 (火)	パン セルフフィッシュバーガー レタス ミネストローネスープ	625 25.6 437 21.1		パン あぶら スパゲティ パンこ	じゃがいも さとう こむぎこ	ベーコン ホキ		たまねぎ レタス	にんじん セロリ
31 (水)	むぎいりごはん ぶたにくのしょうがやき とうがんとごますあえ みそしる	600 26.7 279 14.9		こめ あぶら じゃがいも	むぎ ごま	ぶたにく みそ かつおぶし	わかめ	とうがん きゅうり コーン	しょうが にんじん たまねぎ
1 (木)	むぎいりごはん いわしのうめしょうゆに きゅうりのキムチあえ ぶたにくとじゃがいものにつけ	656 24.6 430 16.6		こめ さとう じゃがいも	むぎ あぶら	ぶたにく	いわし	うめ たまねぎ しょうが えだまめ	にんじん にんにく しらたき きゅうり
2 (金)	むぎいりごはん ひきにくとやさいのあんかけどん こんさいすましじる れいとうみかん	681 23.9 316 21.2		こめ あぶら	むぎ さとう	ぶたにく あぶらあげ	かつおぶし	しょうが だいこん こまつな みかん	にんじん ごぼう こんにゃく えのき
5 (月)	むぎいりごはん あつやきたまご ごまあえ ぶたにくとあげなすのいためもの	640 22.2 299 20.3		こめ さとう ごま	むぎ あぶら	たまご みそ	ぶたにく	キャベツ ピーマン とうがらし なす	たまねぎ にんじん あかピーマン
6 (火)	わかめごはん ゴーヤチャンプルー きょうざロール みそしる	647 24.9 389 19.7		こめ さとう じゃがいも	むぎ あぶら こむぎこ	あぶらあげ たまご ツナ ぶたにく	みそ ベーコン とうふ わかめ	ゴーヤ こまつな	もやし にら
7 (水)	こめこパン チリコンカン ゆでやさいサラダ オレンジ	542 27.7 332 19.5		パン	あぶら	ぶたにく ベーコン	だいず とりにく	にんじん グリーンピース たまねぎ こまつな	マッシュルーム トマト キャベツ オレンジ
8 (木)	むぎいりごはん すどり(酢鶏) わかめスープ ふりかけ	645 26.4 354 19.8		こめ でんぶん さとう	むぎ あぶら ごま	とりにく ふりかけ	わかめ ミートボール	にんじん たまねぎ えのき ねぎ	だけのご ピーマン しいたけ
9 (金)	むぎいりごはん いわしのみりんぼし ごまあえ みそけんちんじる つきみゼリー	693 32.3 597 16.6	十五夜 SC	こめ さとも ゼリー	むぎ あぶら ごま	いわし とうふ	かつおぶし みそ	だいこん ごぼう こまつな もやし	にんじん こんにゃく キャベツ
12 (月)	むぎいりごはん いかのからあげ だいずもやしのキムチあえ とうがんスープ	591 25.2 273 17.4		こめ あぶら	むぎ でんぶん	いか たまご	とりにく	しいたけ だいずもやし にんにく こまつな	にんじん にら しょうが とうがん
13 (火)	むぎいりごはん ぶたキムチいため トックスープ ふりかけ	660 28.3 344 18.9		こめ トック あぶら	むぎ さとう	ぶたにく とりにく ふりかけ	たまご のり	ねぎ キャベツ しめじ	にんじん こまつな にら
14 (水)	ピザトースト やさいスープ フルーツヨーグルト	610 25.9 491 21.3	なかよ し集会	パン	さとう	ソフトサラミ チーズ ヨーグルト	ベーコン	たまねぎ にんじん もやし みかん・もも・パイナップル	ピーマン キャベツ こまつな
15 (木)	むぎいりごはん もろのわふうマリネ おひたし きりぼしだいこんのにつけ	621 26.1 350 15.8		こめ さとう でんぶん	むぎ あぶら	さつまあげ あぶらあげ	もろ	にんじん こまつな きりぼしだいこん	キャベツ たまねぎ
16 (金)	むぎいりごはん セルフぶたどん ひややっこ こまつなとじゃこのいためもの	591 22.4 386 17.4		こめ あぶら	むぎ さとう	ぶたにく ちりめんじゃこ ああぶらあげ	とうふ	しらたき ねぎ もやし えだまめ	たまねぎ にんじん こまつな
19 (月)	敬老の日								
20 (火)	むぎいりごはん セルフタコライス(レタス・チーズそえ) モロヘイヤスープ	686 27 374 24.5	B日課	こめ さとう	むぎ あぶら	ぶたにく チーズ ベーコン	とりにく たまご	たまねぎ にんじん モロヘイヤ	にんにく レタス トマト
21 (水)	むぎいりごはん あじのフライ からしあえ みそしる	654 30.3 336 19	B日課	こめ こむぎこ パンこ	むぎ あぶら	あじ あぶらあげ かつおぶし	たまご みそ わかめ	こまつな キャベツ	にんじん もやし
22 (木)	ミートソースペンネまぜ こんにゃくサラダ チーズドック、またはガトーショコラ	705 28.5 655 29.2	B日課	パンネ こむぎこ さとう	あぶら バター デザート	ぶたにく とりにく わかめ	チーズ たまご	にんじん にんにく しょうが キャベツ	たまねぎ トマトピューレ セロリ こんにゃく
23 (金)	秋分の日								
26 (月)	むぎいりごはん あゆのかんろに おひたし ひじきとだいずのにもの	639 27 903 15.4		こめ さとう	むぎ あぶら	あゆ さつまあげ あぶらあげ	ひじき だいず	キャベツ にんじん こんにゃく	こまつな もやし
27 (火)	むぎいりごはん セルフかきあげどん おひたし みそしる	674 21.6 313 22.5		こめ こむぎこ さとう	むぎ あぶら	えび みそ あぶらあげ	いか かつおぶし	キャベツ なす さやいんげん	もやし にんじん たまねぎ
28 (水)	しょくパン とちおとめジャム とりにくとじゃがいものケチャップあえ キャベツのスープ なし	647 25 298 23.3		パン あぶら じゃがいも	ジャム でんぶん さとう	とりにく	ベーコン	にんじん キャベツ パセリ なし	たまねぎ レモン しょうが
29 (木)	むぎいりごはん チキンオープンやき もやしとにらのおひたし かんこくふうみそしる	599 27.7 332 16.8		こめ あぶら こむぎこ	むぎ ごま	とりにく ぶたにく かつおぶし チーズ	みそ とうふ わかめ	もやし にんじん ねぎ	にら にんにく
30 (金)	むぎいりごはん ヤシオマスのたまりつけ やさいのにんにくしょうゆあえ ごもくにまめ とちまるくんいちご一会(いちえ)ゼリー	675 28.4 313 18.2	祝いちご 一会国体 開幕	こめ あぶら ゼリー	むぎ さとう	ヤシオマス ぶたにく こぶ	だいず さつまあげ	もやし にんじん ごぼう	キャベツ にんにく こんにゃく

小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal たんぱく質24g カルシウム350mg 脂質19.6g

8,9月平均エネルギー644kcal たんぱく質25.8g カルシウム383mg 脂質19.4g ※数値は中学年用です。

◎26日(月)の「あゆの甘露煮」30日(金)の「ヤシオマスのたまりつけ」は、生産者からの提供です。

※ 28日(水) 地域の鈴木なし園さんでできたなしです。