



令和5年度

8・9月分 予定献立表

1-34 豊郷中央小学校

| 日付 | こ ん だ て め い (ぎゅうにゅうは、まいにちつきます) | 1人1食あたり たんぱく質g 脂質g 塩分g | おもなざいりょう 太字は、豊郷地域産を使用予定・牛乳は 栃木県産 | | |
|----------|--|---|--|--|---|
| | | | おもにエネルギーとなる | おもに体をつくる | おもに体の調子をととのえる |
| 8月30日(水) | とうもろこしごはん チキンカレー かいそうサラダ とうにゅうアイス | 656 20.8 19.1 2.3 | ごめ とうもろこし じゃがいも さとう 乳なしマーガリン | 牛乳 とうにゅう とりにく だいず かいそう | コーン しょうが にんにく トマト えだまめ たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり |
| 31日(木) | ごはん すぶた わかめスープ なし | 643 23.8 18.5 1.6 | ごめ とうもろこし でんぷん あぶら さとう | 牛乳 わかめ ぶたにく とりにく うすらたまご | しょうが だけのこ たまねぎ あかピーマン にんじん ねぎ なし ほししいたけ えのきだけ |
| 9月1日(金) | ごはん あかうおのかすづけ やさいのにんにくしょうゆあえ ごもくにまめ | 606 29.5 15.5 1.7 | ごめ さとう | 牛乳 さつまあげ あかうお ぶたにく だいず こんぶ | もやし こんにゃく キャベツ にんじん にんにく ごぼう |
| 4日(月) | むぎごはん とりにくのこうみやき もやしとにらのおひたし かんこくふうみそしる | 629 23.1 20.9 1.6 | ごめ おおむぎ こま | 牛乳 くきわかめ とりにく ぶたにく とうふ | しょうが もやし にんじん にら にんにく ねぎ |
| 5日(火) | はちみつパン さかなのマヨネーズやき ミニサラダ サマーシチュー | 679 27.9 27.0 2.3 | はちみつパン じゃがいも 卵なしマヨネーズ パンこ あぶら | 牛乳 メルルーサ こなチーズ とりにく | たまねぎ コーン にんにく マッシュルーム にんじん きゅうり トマト もやし キャベツ |
| 6日(水) | むぎごはん 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 | 604 28.0 14.8 1.8 | ごめ おおむぎ あぶら さとう | 牛乳 ぶたにく わかめ みそ | しょうが とうがん にんじん きゅうり コーン たまねぎ こまつな |
| 7日(木) | メキシカンライス トマトとたまごのスープ れいとうパイン | 629 26.4 16.3 2.4 | ごめ 乳なしマーガリン | 牛乳 とうふ とりにく たまご ベーコン | たまねぎ トマト にんじん にんにく マッシュルーム えだまめ コーン |
| 8日(金) | こんぶごまごはん もろのわふうマリネ おひたし きりぼしだいこんのもの | 638 27.2 17.0 1.9 | ごめ さとう こま でんぷん あぶら | 牛乳 あぶらあげ こんぶ もろ さつまあげ | たまねぎ きりぼしだいこん こまつな キャベツ にんじん |
| 11日(月) | むぎごはん にらまんじゅう ゴーヤチャンプルー はるさめちゅうかスープ | 623 25.1 16.6 2.0 | ごめ おおむぎ あぶら にらまんじゅうのかわ | 牛乳 ツナ ぶたにく ベーコン たまご | かがり もやし にんじん きくらげ にんにく たまねぎ エリンギ パセリ |
| 12日(火) | チーズトースト とりにくのカッチャトラ キャベツのスープ れいとうみかん | 642 30.2 22.8 2.0 | くろパン オリーブオイル | 牛乳 チーズ とりにく 卵乳なしベーコン | たまねぎ トマト にんじん しめじ みかん キャベツ |
| 13日(水) | 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もの | 654 26.3 15.9 1.5 | ごめ じゃがいも あぶら さとう | 牛乳 いわし ぶたにく | うめ きゅうり にんにく しょうが にんにく えだまめ |
| 14日(木) | むぎごはん ぎょうざロール にらとはるさめの いためもの こまつなととうふのスープ | 682 26.1 20.2 1.7 | ごめ はるさめ おおむぎ さとう ぎょうざのかわ あぶら | 牛乳 わかめ ぶたにく たまご とうふ | しょうが にんじん しいたけ にら こまつな たまねぎ キャベツ |
| 15日(金) | まごは(わ)やさしい こんだて わかめごまごはん ほきからみやき あさづけ さつまいものみそしる | 669 23.3 21.7 2.1 | ごめ とうもろこし こま さつまいも | 牛乳 わかめ ほき あぶらあげ | キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ にんにく しいたけ こまつな |
| 19日(火) | こめこパン チリコンカン ゆでやさいサラダ ヨーグルト | 616 28.1 23.2 2.0 | こめこパン さとう あぶら はるさめ こま | 牛乳 ぶたにく だいず ヨーグルト | たまねぎ トマト にんじん キャベツ えだまめ マッシュルーム こまつな |
| 20日(水) | なかよしメニュー(豊郷中央小) ざっこくとえだまめごはん スタミナやき しおこんぶあえ とよさとごろごろやさしいじる なし | 645 29.6 15.2 2.1 | ごめ とうもろこし アヲナス ひえ あかまい おおむぎ もちごめ あぶら じゃがいも 乳なしマーガリン | 牛乳 ぶたにく こんぶ みそ | えだまめ にんにく しょうが にんじん コーン あかピーマン たまねぎ きゅうり キャベツ こまつな ねぎ なし |
| 21日(木) | ごはん あじフライ からしあえ とうふのちゅうかスープ | 610 19.5 16.3 1.6 | ごめ でんぷん こむぎこ パンこ あぶら | 牛乳 とうふ あじ たまご わかめ | こまつな キャベツ にんじん ねぎ |
| 22日(金) | スパゲティ ミートソース ゆでやさいサラダ オレンジ | 619 26.9 18.8 1.5 | スパゲティ あぶら こむぎこ | 牛乳 ぶたにく だいず ミート | しょうが たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ えだまめ コーン オレンジ |
| 25日(月) | むぎごはん とりにくのバーベキューソースかけ にんじんしりしり みそしる | 636 28.0 19.2 1.9 | ごめ おおむぎ さとう あぶら | 牛乳 みそ とりにく ツナ たまご | しょうが にんにく にんじん かんぴょう れんご たまねぎ こまつな きくらげ にら |
| 26日(火) | パン メンチバーガー ゆでやさいサラダ ミネストローネスープ | 669 25.8 23.5 2.3 | パン じゃがいも スパゲティ あぶら | 牛乳 ぶたにく とりにく ベーコン | たまねぎ キャベツ もやし にんじん |
| 27日(水) | ごはん さばのこうしんやき おひたし ひじきとだいずのいりに | 632 29.2 19.9 1.6 | ごめ あぶら さとう | 牛乳 だいず さば あぶらあげ | にんにく こまつな キャベツ もやし にんにく にんにく こんにゃく えだまめ |
| 28日(木) | さけおこわ ぶたキムチいため トックスープ オレンジ | 615 25.2 17.7 2.1 | もちごめ(学校米) ごめ トック こま あぶら | 牛乳 さけ ぶたにく とりにく | しいたけ キャベツ にんじん にら ちんげんさい ねぎ オレンジ |
| 29日(金) | 十五夜 こんだて むぎごはん いわしのみりんぼし ごまあえ みそけんちんじる つきみせりー | 658 30.3 13.9 1.9 | ごめ あぶら おおむぎ さといも こま さとう | 牛乳 いわし とうふ みそ | こまつな キャベツ にんじん だいこん ごぼう こんにゃく |
| 平均値 | | エネルギー 640kcal たんぱく質 26.3g 脂質 18.8g 塩分 1.9g | | | |

小学校中学年1人1食あたりの学校給食摂取基準 エネルギー 650kcal, たんぱく質 21.1~32.5g, 脂質 14.4~21.6g, 塩分 2g未満

◎ 材料, その他の都合により献立を変更することがあります。

◎ 7月11日に, 給食食材(にがうり)の放射性物質自主検査を実施しました。

結果は, **放射性セシウム, 放射性ヨウ素ともに定量下限値未満**でしたので, お知らせいたします。

◎ 6日(水) 旬のとうがんとを使ったメニューです(とうがんとごま酢あえ)

◎ 19日(火) メキシコの料理です(チリコンカン)

◎ 28日(木) 韓国の料理です(豚キムチ炒め・トックスープ)

◎ 沖縄県の郷土料理です(11日(月) ゴーヤチャンプルー 25日(月) にんじんしりしり)

◎ イタリアの料理です(12日(火) とり肉のカッチャトラ 26日(火) ミネストローネスープ)

