

8・9月

予定献立表

陽光小学校  
都合により献立を変更する場合があります

| 日付     | 行事          | こんだてめい                        | カロリー(Kcal)<br>タンパク質(g)<br>脂質(g) | おもなざいりょう                                  |                                   |                             |  |                                   |                                      |                              |
|--------|-------------|-------------------------------|---------------------------------|---|-----------------------------------|-----------------------------|--|-----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|
|        |             |                               |                                 | ちやくになる                                    |                                   | からだのしょうしをとのえる               |  | ちからやねつのもとになる                      |                                      |                              |
| 30 (水) |             | むぎいごはん<br>千キンカレー              | 608<br>22.8<br>18.6             | かいそうサラダ<br>(あおじそドレッシング)<br>いちごゼリー         | とりにく<br>かいそうサラダ                   | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅう            | たまねぎ<br>グリーンピース<br>キャベツ                      | にんじん<br>ニンニク<br>コーン               | こめ<br>サラダあぶら<br>いちごゼリー               | むぎ<br>じゃがいも                  |
| 31 (木) |             | セルフていやき千キン<br>バーガー            | 613<br>28.9<br>14.2             | レタス<br>ミネストローネ<br>はちみつパンナコッタ              | とりにく<br>ベーコン                      | ぎゅうにゅう<br>だいず               | レタス<br>にんじん<br>トマトピューレ                       | たまねぎ<br>セロリー                      | パン<br>マカロニ                           | じゃがいも                        |
| 1 (金)  |             | むぎいごはん<br>ぶたにくとあげナスの<br>いためもの | 608<br>22.8<br>18.6             | やさしいあつやきたまご<br>ナムル                        | ぎゅうにゅう<br>あかみそ                    | たまごやき<br>ぶたにく               | なす<br>にんじん<br>あかピーマン<br>もやし                  | たまねぎ<br>ピーマン<br>ほうれんそう            | こめ<br>サラダあぶら<br>ごまあぶら                | むぎ<br>さとう                    |
| 4 (月)  |             | むぎいごはん<br>みぞしる                | 613<br>28.9<br>14.2             | ぶたにくのしょうがやき<br>とうがんのごまぜあえ                 | ぎゅうにゅう<br>あぶらあげ<br>かつお            | ぶたにく<br>みそ<br>とうふ           | たまねぎ<br>にんじん<br>コーン<br>ほうれんそう                | とうがん<br>きゅうり<br>ごまつな              | こめ<br>さとう                            | むぎ<br>すりごま                   |
| 5 (火)  |             | むぎいごはん<br>わかめスープ              | 639<br>26.3<br>18.7             | すどい<br>ひじきぼろぼろ                            | ぎゅうにゅう<br>ミートボール                  | とりにく<br>わかめ                 | たまねぎ<br>しいたけ<br>ピーマン<br>えのきたけ                | にんじん<br>たけのこ<br>あかピーマン<br>ねぎ      | こめ<br>でんぶん<br>さとう                    | むぎ<br>サラダあぶら                 |
| 6 (水)  |             | ごっこごはん<br>ひじきとだいずのいりに         | 645<br>28.3<br>20.1             | さばのこうしんやき<br>おひたし                         | ぎゅうにゅう<br>ひじき<br>だいず              | さば<br>さつまあげ<br>あぶらあげ        | にんにく<br>キャベツ<br>にんじん                         | ごまつな<br>もやし                       | こめ<br>さとう<br>ざらめ<br>こんにゃく            | ごっこ<br>ごまあぶら<br>サラダあぶら       |
| 7 (木)  |             | ピザトースト<br>やさしいスープ             | 676<br>25.3<br>22.1             | フルーツヨーグルト                                 | ソフトサラミ<br>ぎゅうにゅう<br>ヨーグルト         | チーズ<br>ベーコン                 | たまねぎ<br>パイン<br>マッシュルーム<br>キャベツ<br>ごまつな<br>もも | ピーマン<br>にんじん<br>もやし<br>みかん<br>アロエ | しょくぼん<br>さとう                         |                              |
| 8 (金)  | 4年生<br>校外学習 | むぎいごはん<br>きりぼしだいごんの<br>につけ    | 608<br>25.3<br>14.8             | モロのわふうマリネ<br>さっぱりあえ                       | ぎゅうにゅう<br>きざみのり                   | モロ<br>さつまあげ                 | たまねぎ<br>キャベツ<br>にんじん<br>きりぼしだいごん             | ごまつな                              | こめ<br>でんぶん<br>さとう                    | むぎ<br>サラダあぶら                 |
| 11 (月) |             | むぎいごはん<br>ごもくにまめ              | 595<br>27.5<br>15.1             | やきざかな<br>やさしいのんにく<br>しょうゆあえ               | ぎゅうにゅう<br>だいず<br>ぶたにく             | あかうお<br>さつまあげ               | もやし<br>にんじん<br>こんぶ                           | キャベツ<br>にんにく<br>ごぼう               | こめ<br>ごまあぶら<br>ざらめ                   | むぎ<br>こんにゃく                  |
| 12 (火) |             | むぎいごはん<br>とんじる                | 709<br>27.0<br>24.4             | とりにくのつけこみやき<br>ゆでやさしい<br>(てづくりちゅうかドレッシング) | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>みそ              | とりにく<br>とうふ<br>かつお          | ねぎ<br>キャベツ<br>ごまつな<br>ごぼう                    | にんじん<br>もやし<br>だいごん               | こめ<br>ごま<br>ごまあぶら<br>こんにゃく           | むぎ<br>さとう<br>さといも<br>サラダあぶら  |
| 13 (水) |             | むぎいごはん<br>ごまつなととうふの<br>スープ    | 641<br>23.6<br>19.8             | ぎょうざロール<br>にらとはるさめの<br>いためもの              | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうひきにく<br>わかめ          | たまご<br>とうふ<br>とりにく          | にら<br>えのきたけ<br>ごまつな<br>しいたけ                  | にんじん<br>しょうが<br>たまねぎ              | こめ<br>ぎょうざロール<br>はるさめ                | むぎ<br>サラダあぶら<br>さとう          |
| 14 (木) |             | チーズトースト<br>シーフードスープ           | 594<br>23.7<br>19.3             | ゆでやさしい<br>(てづくりアレンチドレッシング)                | チーズ<br>あさり<br>おきえび                | ぎゅうにゅう<br>いか                | アスパラ<br>コーン<br>さやえんどう                        | にんじん<br>たまねぎ<br>にんにく              | しょくぼん<br>サラダあぶら<br>さとう               | くろぎとう<br>じゃがいも               |
| 15 (金) |             | わかめごはん<br>のっぺいじる              | 665<br>24.5<br>18.0             | あげざかなとやさしいの<br>わふうあえ                      | たきごみやわかめ<br>メルルーサ<br>とうふ          | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>かつお       | にんにく<br>しいたけ<br>にんじん<br>ごぼう                  | たまねぎ<br>ピーマン<br>だいごん<br>ねぎ        | こめ<br>でんぶん<br>じゃがいも<br>さといも<br>こんにゃく | むぎ<br>さうだあぶら<br>さとう<br>こんにゃく |
| 18 (月) |             |                               |                                 | けいろうのひ                                    |                                   |                             |  |                                   |                                      |                              |
| 19 (火) | B日課         | むぎいごはん<br>カブのいやさいスープ          | 563<br>23.5<br>13.5             | さんまかほすれモンに<br>いそべあえ                       | ぎゅうにゅう<br>きざみのり<br>ベーコン<br>あじ     | ほうれんそう<br>たまねぎ<br>もやし<br>かぶ | キャベツ<br>にんじん<br>かぶ                           |                                   | こめ                                   | むぎ                           |
| 20 (水) |             | ミートソーススパゲティ                   | 661<br>27.6<br>21.7             | こんにゃくサラダ<br>(てづくりわふうドレッシング)<br>はらじゅくドック   | ぶたひきにく<br>こなチーズ<br>はらじゅくドック       | ぎゅうにゅう                      | にんじん<br>にんにく<br>トマト<br>グリーンピース               | たまねぎ<br>しょうが                      | スパゲティ<br>サラダあぶら<br>マーガリン             | オリーブオイル<br>ごまご<br>サラダこんにゃく   |
| 21 (木) | B日課         | こめごぼん<br>チリコンカン               | 605<br>27.8<br>23.9             | ゆでやさしい<br>(ごみたまねぎドレッシング)<br>ヨーグルト         | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>ベーコン<br>ヨーグルト   | だいず                         | たまねぎ<br>マッシュルーム<br>とまと<br>キャベツ               | にんじん<br>グリーンピース<br>トマトピューレ<br>もやし | こめごぼん                                | さらだあぶら                       |
| 22 (金) | B日課         | むぎいごはん<br>はるさめスープ             | 558<br>21.7<br>15.0             | ぶたキムチいため                                  | ぎゅうにゅう<br>ローズハム                   | ぶたにく                        | にら<br>もやし<br>にんじん<br>きくらげ                    | キャベツ<br>しいたけ<br>たけのこ<br>ごまつな      | こめ<br>サラダあぶら<br>ごまあぶら                | むぎ<br>はるさめ                   |
| 25 (月) |             | むぎいごはん<br>かんこくふうみぞしる          | 630<br>23.5<br>20.7             | とりにくのこうみやき<br>もやしとニラのおひたし                 | ぎゅうにゅう<br>ぶたひきにく<br>かいそう<br>かつおだし | とりにく<br>とうふ<br>みそ           | しょうが<br>もやし<br>にんじん                          | にんにく<br>にら<br>ねぎ                  | こめ<br>ごまあぶら                          | むぎ<br>すりごま                   |
| 26 (火) |             | メキシカンライス                      | 592<br>25.4<br>16.8             | キャベツのスープ<br>オレンジ                          | とりにく<br>ぎゅうにゅう                    | いか<br>ベーコン                  | たまねぎ<br>コーン<br>グリーンピース<br>パレンシア              | にんじん<br>マッシュルーム<br>キャベツ           | こめ<br>サラダあぶら                         | むぎ                           |
| 27 (水) |             | むぎいごはん<br>みぞしる                | 650<br>29.6<br>18.3             | あじフライ<br>からしあえ                            | ぎゅうにゅう<br>たまご<br>わかめ<br>みそ        | あじ<br>あぶらあげ<br>かつお          | ほうれんそう<br>キャベツ<br>ごまつな                       | にんじん<br>もやし                       | こめ<br>サラダあぶら                         | むぎ<br>ほんご                    |
| 28 (木) |             | コッペパン<br>はちみつ<br>ポテトチーズに      | 685<br>34.9<br>18.9             | とりにくのラタトゥイユ<br>ミニフィッシュ                    | ぎゅうにゅう<br>バラベーコン<br>ミニフィッシュ       | とりにく<br>サラダチーン              | なす<br>パセリ<br>たまねぎ<br>ニンニク                    | ピーマン<br>トマト                       | コッペパン<br>オリーブオイル<br>マーガリン            | はちみつ<br>じゃがいも                |
| 29 (金) | 十五夜<br>献立   | むぎいごはん<br>みぞけんちんじる            | 698<br>26.6<br>19.8             | うさぎハンバーグ<br>おひたし<br>つきみゼリー                | ぎゅうにゅう<br>とうふ<br>かつおだし            | ハンバーグ<br>みそ                 | だいごん<br>ニンニク<br>キャベツ<br>にんじん                 | たまねぎ<br>ほうれんそう<br>もやし<br>ごぼう      | こめ<br>いちごゼリー<br>サラダあぶら               | むぎ<br>さといも<br>つきみゼリー         |

★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、タンパク質26.0g、脂質18.1g

☆本校の今月の一人一回あたりの平均摂取量 エネルギー657Kcal、タンパク質25.5g、脂質19.6g



… このマークの日は、陽南地域学校園共通献立です。