

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) タンパク質(g) 脂質 (g)	お も な ん ざ い り ょ う					
				ちやにくになる		からだのちょうしをととのえる		ちからやねつのもとになる	
30 (金)		おぎいごはん チキンカレー 	わかめサラダ (あおじどレッシング)	646 20.6 24.3	ぎゅうにゅう わかめ	とりにく	たまねぎ グリーンピース キャベツ	にんじん にんにく コーン	こめ サラダあぶら おぎ じゃがいも
2 (月)		おぎいごはん なすといんげんの みそしる 	セルフかきあげどん おひたし	658 28.3 16.4	ぎゅうにゅう あぶらあげ	かつおぶし みそ	キャベツ にんじん さやいんげん	もやし なす たまねぎ	こめ サラダあぶら おぎ こおぎこ
3 (火)		おぎいごはん よしのじる 	ぶたにくのしょうがやき はるさめサラダ	618 28.3 16.4	ぎゅうにゅう とりにく	ぶたにく かつおぶし	しょうが にら だいこん	にんじん キャベツ こまつな	こめ はるさめ さといも おぎ ごまあぶら でんぶん
4 (水)		おぎいごはん ごもくにまめ 	タラのみそバターやき やさいのにんにく しょうゆあえ	608 26.8 15.2	ぎゅうにゅう みそ だいず こんぶ	タラ さつまあげ ぶたにく	しょうが キャベツ にんにく ごぼう	もやし にんじん	こめ さとう こんにゃく バター おぎ ごまあぶら ざらめ
5 (木)		コッペパン キャベツスープ 	とりにくのカチャートラ はちみつ	657 26.7 25.3	ぎゅうにゅう ベーコン	とりにく	にんにく トマト キャベツ	たまねぎ パセリ にんじん	コッペパン こおぎこ はちみつ サラダあぶら
6 (金)	2-1 ランチ ルーム	おぎいごはん こんさいのすましじる 	とりにくのこうみやき もやしとニラのごまあえ	610 20.8 19.0	ぎゅうにゅう かつおぶし	とりにく	しょうが もやし にんじん ごぼう	にんにく にら だいこん こまつな	こめ ごま こんにゃく でんぶん おぎ さとう
9 (月)	2-2 ランチ ルーム	おぎいごはん ハヤシライス 	ゆでやさい (イタリアンドレッシング)	681 21.9 23.9	ぎゅうにゅう	ぶたにく	たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ	にんじん トマト ほうれんそう もやし	こめ サラダあぶら おぎ こおぎこ バター
10 (火)		なつやさいとん 	モロヘイヤスープ	647 26.8 21.7	ぎゅうにゅう ベーコン どうぶ	ぶたにく たまご	ねぎ にんにく たまねぎ ピーマン	しょうが にんじん もやし トマト	こめ ごまあぶら サラダあぶら おぎ でんぶん
11 (水)		おぎいごはん きりぼしだいこんの につけ 	モロのわふうマリネ おひたし	607 24.9 14.7	ぎゅうにゅう さつまあげ	モロ	たまねぎ もやし きりぼしだいこん にんじん	こまつな キャベツ	こめ でんぶん さとう おぎ サラダあぶら
12 (木)		こめこパン チリコンカン 	ゆでやさい (ゆずしょうゆドレッシング) もちクリームアイス	609 26.5 23.5	ぎゅうにゅう ぶたにく	だいず ベーコン	たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ	にんじん グリーンピース もやし	こめこパン もちこめ さとう おぎ サラダあぶら
13 (金)	4年生 校外学習	おぎいごはん ぶたにくとじゃがいもの につけ 	サンマかぼすレモンに きゅうりのしおこんぶあえ	642 26.1 15.3	ぎゅうにゅう こんぶ	サンマ ぶたにく	きゅうり たまねぎ	にんじん グリーンピース	こめ じゃがいも さとう おぎ サラダあぶら しらたき
16 (月)		けいろうのひ							
17 (火)	十五夜 給食	おぎいごはん みぞけんちんじる 	イワシのみりんぼし ごまあえ つきみせりー	653 35.2 13.7	ぎゅうにゅう どうぶ かつおぶし	イワシ みそ	こまつな もやし だいこん	キャベツ にんじん ごぼう	こめ ごま こんにゃく サラダあぶら おぎ さとう さといも
18 (水)	1-1 ランチ ルーム	おぎいごはん わかめスープ 	フルコギふういためもの	601 22.3 16.7	ぎゅうにゅう わかめ	ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ しいたけ	しょうが にら もやし ねぎ	こめ さとう はるさめ おぎ ごまあぶら
19 (木)		パンスパ カレースープ 	セルフフィッシュバーガー ゆでやさい (てづくりフレッシュドレッシング)	597 22.4 19.9	ぎゅうにゅう ベーコン	タラ ぶたにく	キャベツ にんじん パセリ	もやし たまねぎ	パンスパ さとう パンこ おぎ じゃがいも サラダあぶら
20 (金)		おぎいごはん はるさめちゅうか スープ 	ぶたにくとにんにくの オイスターいため ひじきばっば	576 22.7 16.4	ぎゅうにゅう ロースハム ちりめんじゃこ	ぶたにく たまご ひじき	しょうが しめじ ねぎ こまつな	にんじん たけのこ きくらげ	こめ でんぶん ごまあぶら ごま おぎ サラダあぶら はるさめ
23 (月)		ふいかえきゅうじつ							
24 (火)		ミートソース スパゲティ 	こんにゃくサラダ あおいんごせりー	712 27.5 21.7	ぎゅうにゅう	ぶたにく	にんじん にんにく トマト	たまねぎ しょうが グリーンピース	スパゲティ こおぎこ マーガリン ごまあぶら さとう おぎ ごまあぶら
25 (水)	小松菜 給食	おぎいごはん みそしる 	とりにくの パーベキューソース こまつなのじゃこいため	666 26.4 21.4	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ みそ	とりにく あぶらあげ かつおぶし	しょうが にんにく りんご たまねぎ	レモン ねぎ こまつな	こめ さとう じゃがいも おぎ ごまあぶら
26 (木)		ナン キーマカレー 	ゆでやさい (てづくりわふうドレッシング) れいとうみかん	615 23.7 21.1	ぎゅうにゅう	ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが ほうれんそう	にんじん セロリー みかん もやし	ナン サラダあぶら はるさめ おぎ ごまあぶら
27 (金)	1-2 ランチ ルーム	おぎいごはん ひじきとだいずのいかに 	サバのこうしんやき おひたし	632 29.3 19.5	ぎゅうにゅう かつおぶし とりにく あぶらあげ	サバ ひじき だいず	にんにく キャベツ にんじん	こまつな もやし	こめ さとう ざらめ こんにゃく おぎ ごまあぶら サラダあぶら
30 (月)		おぎいごはん ほうれんそうと たまごのスープ 	ぶたキムチいため	554 21.5 15.9	ぎゅうにゅう たまご	ぶたにく	にら しいたけ ほうれんそう	キャベツ にんじん たまねぎ	こめ サラダあぶら おぎ でんぶん

★小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準
☆本校の今月の一人一回あたりの平均摂取量

エネルギー650kcal、タンパク質26.0g、脂質18.1g
エネルギー637kcal、タンパク質23.0g、脂質19.6g