



きゅう しょく こん だて ひょう
給 食 献 立 表

| 実施日 日 曜日 | 飲み物 | 献立名 | 材 料 名 | | | 栄 養 価 | |
|-------------|-----|---|---|---|--|---------------|------------|
| | | | 血や筋肉のもとになるもの | 熱や力のもとになるもの | 体の調子をよくなるもの | エネルギー kcal | たんぱく質 g |
| 28 | 火 | 牛乳 ドライカレー キャロットソースサラダ 冷凍みかん | 牛乳 豚ひき肉 大豆 | 精白米 米粒麦 ひまわり油 小麦粉 上白糖 | にんにく しょうが 玉ねぎ セロリー ホールトマト エリンギ 人参 ビーマン キャベツ きゅうり 小松菜 ホールコーン 冷凍みかん | 621 | 22.5 |
| 29 | 水 | 牛乳 麦ご飯 肉じゃが煮 ひじきのいろどりサラダ | 牛乳 豚かた肉 ひじき 青大豆 かに風味かまぼこ | 精白米 米粒麦 ひまわり油 こんにやく じゃがいも 上白糖 | 人参 玉ねぎ さやいんげん ホールコーン きゅうり キャベツ | 628 | 23.3 |
| 30 | 木 | 牛乳 豆腐のうま煮丼 みそ汁 アーモンドカルちゃん | 牛乳 豚かた肉 豆腐 油揚げ みそ 大豆 ちりめんじゃこ | 精白米 米粒麦 ひまわり油 こんにやく 上白糖 でんぶん アーモンド | 人参 玉ねぎ 万能ねぎにんにく しょうが キャベツ 小松菜 きくらげ | 636 | 27.7 |
| 31 | 金 | 牛乳 冷やし中華 野菜チップス ごまミルクゼリー | 牛乳 鶏むね肉 卵 粉寒天 生クリーム | 冷凍ラーメン ごま油 ひまわり油 上白糖 白ごま じゃがいも 白練りごま | きゅうり もやし 人参 しょうが ごぼう にがうり かぼちゃ | 629 | 27.0 |
| 3 | 月 | 牛乳 きな粉揚げパン 洋風煮込み コールスローサラダ | 牛乳 きな粉 ベーコン ホキ いか あさり | ひまわり油 コッペンパン 上白糖 じゃがいも | 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン | 615 | 26.0 |
| 4 | 火 | 牛乳 ひじきご飯 きせい豆腐 切干大根のみそ汁 | 牛乳 ひじき 油揚げ 青大豆 鶏ひき肉 豆腐 卵 みそ | 精白米 米粒麦 ひまわり油 上白糖 | 人参 干しいたけ 玉ねぎ しめじ 切干大根 小松菜 | 602 | 25.5 |
| 5 | 水 | 牛乳 キムチチャーハン 春巻き 冬瓜のスープ 果物(ぶどう) | 牛乳 焼き豚 卵 豚ひき肉 | 精白米 米粒麦 ひまわり油 白ごま 春雨 でんぶん 春巻きの皮 小麦粉 | 人参 白菜キムチ ビーマン 長ねぎ 干しいたけ たけのこ えのきたけ 冬瓜 オクラ 果物(ぶどう) | 642 | 19.8 |
| 6 | 木 | 牛乳 麦ご飯 チキン南蛮 かふう漬け 冷やし汁 | 牛乳 鶏もも肉 卵 けずりぶし みそ | 精白米 米粒麦 ひまわり油 でんぶん 上白糖 ごま油 白すりごま 白ねりごま マヨネーズ | しょうが 玉ねぎ パセリ きゅうり 大根 なす 長ねぎ みょうが | 649 | 23.2 |
| 7 | 金 | 牛乳 キャットライ 白身魚のラタトゥイユソース フレンチポテト キャベツスープ | 牛乳 ツナ ホキ ベーコン | 精白米 バター ひまわり油 じゃがいも | 人参 パセリ にんにく 玉ねぎ なす ズッキーニ ホールトマト かぼちゃ セロリー キャベツ 小松菜 ホールコーン | 621 | 22.8 |
| 10 | 月 | 牛乳 菊花寿司 冬瓜と高野豆腐の煮物 いわしのつみれ汁 | 牛乳 鶏もも肉 油揚げ 高野豆腐 いわしのすりみ 卵 みそ | 精白米 上白糖 でんぶん | 人参 干しいたけ 菊のり とうがん えだまめ しょうが 大根 白菜 | 602 | 26.4 |
| 11 | 火 | 牛乳 麦ご飯 魚のねぎみそ焼き チンゲン菜ときくらげの炒め物 トックスープ | 牛乳 めかじき みそ 鶏もも肉 | 精白米 米粒麦 上白糖 ひまわり油 でんぶん トック ごま油 | しょうが 長ねぎ にんにく 人参 木耳 もやし チンゲン菜 白菜 大根 小松菜 | 589 | 24.7 |
| 12 | 水 | 牛乳 ジャンバラヤ マセドアンサラダ フルーツヨーグルト | 牛乳 ベーコン ウインナー いか えび あさり 青大豆 ヨーグルト | 精白米 米粒麦 バター ひまわり油 じゃがいも オリーブ油 上白糖 アーモンド | にんにく セロリー 玉ねぎ マッシュルーム ホールトマト 人参 きゅうり ホールコーン もも缶 パイン缶 みかん缶 りんご缶 | 644 | 24.5 |
| 13 | 木 | 牛乳 盛岡じゃじゃ麺 わかめスープ がんづき | 牛乳 豚ひき肉 豚レバー 大豆 けずり節 みそ 八丁みそ わかめ 卵 調理用牛乳 | 冷凍うどん ごま油 上白糖 でんぶん 小麦粉 米粉 黒砂糖 はちみつ 黒ごま | もやし きゅうり しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 | 686 | 23.7 |
| 14 | 金 | 牛乳 鶏肉とかぼちゃのカレーライス 糸寒天のサラダ 果物(梨) | 牛乳 鶏肉 わかめ くきわかめ 糸寒天 | 精白米 米粒麦 ひまわり油 小麦粉 上白糖 ごま油 | にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 かぼちゃ もやし きゅうり 果物(梨) | 666 | 23.3 |
| 18 | 火 | 牛乳 ごまご飯 さんまの塩焼き 煮びたし みそ汁 | 牛乳 さんま ひじき 油揚げ みそ | 精白米 米粒麦 白ごま 黒ごま じゃがいも | 人参 もやし 小松菜 玉ねぎ しめじ 長ねぎ | 628 | 24.6 |
| 19 | 水 | 牛乳 タコライス アーサスープ パインとさつまいもの包み揚げ | 牛乳 豚ひき肉 大豆 チーズ 糸寒天 あおさ | 精白米 米粒麦 ひまわり油 でんぶん さつまいも ぎょうざの皮 小麦粉 | 人参 キャベツ しょうが にんにく セロリー 玉ねぎ ホールトマト 小松菜 長ねぎ パイン缶 レーズン | 683 | 22.3 |
| 20 | 木 | 牛乳 丸パン 白いんげん豆のコロッケ ゆで野菜 ほうれん草のポタージュ 果物(ぶどう) | 牛乳 豚ひき肉 豆乳 調理用牛乳 生クリーム 白いんげん豆 ベーコン | 丸パン ひまわり油 ポテトフレーク じゃがいも 小麦粉 パン粉 | 人参 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 果物(ぶどう) | 663 | 24.8 |
| 21 | 金 | 牛乳 十五夜炊き込みご飯 焼きししゃも みそ汁 お月見団子 | 牛乳 鶏もも肉 大豆 油揚げ ししゃも みそ わかめ | 精白米 もち米 里芋 上白糖 ひまわり油 白玉粉 でんぶん | 人参 干しいたけ しめじ 小松菜 長ねぎ かぼちゃ | 631 | 28.3 |
| 25 | 火 | 牛乳 きのこうどん 野菜のごまあえ きなこおはぎ | 牛乳 豚かた肉 油揚げ きな粉 | 冷凍うどん 上白糖 白すりごま もち米 精白米 | 干しいたけ 人参 玉ねぎ しめじ 畑たけのこ えのきたけ ほうれん草 キャベツ もやし 小松菜 | 635 | 25.6 |
| 26 | 水 | 牛乳 ストロガノフィブラジレイロ アボプリンニャのサラダ オレンジゼリー | 牛乳 鶏もも肉 調理用牛乳 生クリーム えび ハム 粉寒天 | 精白米 米粒麦 バター ひまわり油 小麦粉 上白糖 オリーブ油 | 玉ねぎ マッシュルーム にんにく パセリ ズッキーニ きゅうり キャベツ トマト オレンジジュース | 672 | 20.8 |
| 27 | 木 | 牛乳 いか天丼 即席漬け 高野豆腐と白菜のみそ汁 | 牛乳 いか きす 卵 みそ 高野豆腐 | 精白米 米粒麦 ひまわり油 小麦粉 さつまいも 上白糖 | 切干大根 きゅうり 人参 白菜 しいたけ | 650 | 25.7 |
| 28 | 金 | 牛乳 じゃこ菜めし 肉豆腐 にらせんべい | 牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 豆腐 卵 みそ | 精白米 米粒麦 ごま油 白ごま ひまわり油 麩 こんにやく 上白糖 小麦粉 白玉粉 | 野沢菜漬け 人参 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ にら | 683 | 26.5 |
| 29 | 土 | 牛乳 麦ご飯 さばの文化干し 春雨の炒め物 豚汁 | 牛乳 さば 豚ひき肉 豚かた肉 みそ | 精白米 米粒麦 ひまわり油 春雨 上白糖 ごま油 こんにやく じゃがいも | にんにく 人参 玉ねぎ もやし にら ごぼう 大根 長ねぎ | 625 | 25.0 |

◎ 学校行事等の都合により、献立を変更することがあります。果物の種類は変更することがあります。

| | | |
|------------------------|-----|------|
| 8・9月分 1日あたりの平均 | 639 | 24.5 |
| 3・4学年 1人1回あたりの学校給食摂取基準 | 640 | 24.0 |

