

8月 9月 給食献立表

実施日	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	1食分 - kcal	たんぱく質 g
26 金	牛乳 カレーライス ほうれん草とキャベツのサラダ くだもの	牛乳 豚肉 青大豆	精白米 麦 油 小麦粉 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん きゃべつ ほうれんそう コーン くだもの	675	22.0
29 月	牛乳 ごはん 鉄火みそ 肉じゃが煮 和風おろしサラダ	牛乳 大豆 みそ 豚肉 けずり節	精白米 油 さとう 白ごま こんにゃく じゃがいも	ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん きゃべつ もやし ほうれんそう だいこん しょうが	613	22.0
30 火	牛乳 冷やしナムルそば のり塩ポテト 伊那のリンゴジュースゼリー	牛乳 うすらの卵 あおりの 粉寒天 大豆	冷凍ラーメン ごま油 さとう 白ごま 油 じゃがいも	だいずもやし きゅうり にんじん こまつな しょうが りんごジュース	620	14.8
31 水	牛乳 牛丼 野菜チップス 冷凍みかん <small>8.31やさいの日</small>	牛乳 牛肉 けずり節	精白米 麦 油 こんにゃく さとう でんぷん さつまいも じゃがいも	しょうが ごぼう たまねぎ にんじん 長ネギ ゴーヤ かぼちゃ 冷凍みかん	663	21.5
1 木	牛乳 麦ごはん ほっけの塩焼き 切干大根のお浸し すいとん <small>防災の日</small>	牛乳 ほっけ けずり節 鶏肉 油揚げ	精白米 麦 中力粉	切干大根 もやし えのき きゃべつ にんじん たまねぎ だいこん こまつな 長ネギ	612	30.4
2 金	牛乳 キムたくごはん 白菜スープ お豆かりんとう	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆	精白米 麦 油 さとう ごま油 さつまいも でんぷん	にんじん 白菜キムチ たくあん セロリ 玉ねぎ にんにく はくさい	612	21.3
5 月	牛乳 ホットチリドック ジュリエンヌスープ ポテトとコーンのソテー	牛乳 ウィナー 豚肉 大豆 ベーコン	無塩パン 油 でんぷん じゃがいも パター	にんにく たまねぎ にんじん セロリ キャベツ コーン パセリ	605	26.0
6 火	牛乳 麦ごはん 夏野菜マーボー ひじきの中華サラダ くだもの	牛乳 豚肉 豆腐 みそ ひじき	精白米 麦 油 さとう でんぷん ごま油 白ごま	しょうが なす ビーマン スッキーニ にんにく 長ネギ にんじん きゅうり もやし コーン くだもの	641	25.0
7 水	牛乳 とうもろこしごはん さわらのねぎ味噌焼き 野菜のごま酢和え けんちん汁	牛乳 さわら みそ 鶏肉 けずり節 油揚げ 豆腐	精白米 麦 さとう 白ごま 油 こんにゃく	とうもろこし しょうが 長ネギ キャベツ もやし にんじん ごぼう だいこん こまつな	602	30.4
8 木	牛乳 和風きのこパスタ じゃがいもサラダ ピーチパインゼリー	牛乳 ベーコン 豚肉 けずり節 刻みりの 粉寒天	スパゲティ 油 さとう じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ しいたけ えのき マッシュルーム ビーマン きゃべつ きゅうり 桃ジュース パイン缶 桃缶	573	23.6
9 金	牛乳 菊花寿司 鶏と冬瓜の煮物 油揚げのサラダ <small>重陽の節句</small>	牛乳 だし昆布 鶏肉 けずり節 鶏肉 ひじき 油揚げ	精白米 さとう でんぷん 油 ごま油	れんこん にんじん 干しいたけ 菊のり さやえんどう とうがん ほうれんそう だいこん きゃべつ きゅうり	561	24.7
12 月	牛乳 十五夜炊き込みご飯 焼き魚 すまし汁 お月見団子 <small>十五夜(10日)</small>	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 鮭 けずり節 豆腐	精白米 もち米 さとう さといも 小豆粉 白玉粉 でんぷん	にんじん 干しいたけ しめじ えのき ほうれんそう	595	32.2
13 火	牛乳 パエリア エンパナーダ ソパ・デ・アホ <small>スペインの料理</small>	牛乳 鶏肉 いか えび あさり ツナ缶 うすら卵 ベーコン 卵	精白米 麦 オリーブ油 餃子の皮 油 パン粉	にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン ビーマン 赤ビーマン	591	28.4
14 水	牛乳 麦ごはん チキン南蛮 胡瓜の華風漬け 豆腐の味噌汁	牛乳 鶏肉 卵 けずり節 豆腐 みそ わかめ	精白米 麦 油 でんぷん さとう マヨネーズ ごま油	しょうが たまねぎ きゅうり だいこん はくさい 長ねぎ	635	25.7
15 木	牛乳 焼きカレーパン 夏野菜のミネストローネ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 ベーコン プレーンヨーグルト	ショートニングパン 油 小麦粉 パン粉 マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん セロリ スッキーニ なす ホールトマト 桃缶 パイン缶 みかん缶 りんご缶	585	22.8
16 金	牛乳 ごはん 鯖の塩焼き こだま かつまいもの味噌汁 <small>熊本県の料理</small>	牛乳 さば 塩麹 みそ 鶏肉 けずり節	精白米 油 さとう 小麦粉 さつまいも	なす ゴーヤ かぼちゃ にんじん たまねぎ 長ネギ こまつな	650	29.1
20 火	牛乳 五目うどん おかか梅肉和え きなこおはぎ <small>お彼岸入り</small>	牛乳 けずり節 豚肉 油揚げ 粉かつお きな粉	冷凍うどん 油 さとう でんぷん もち米 精白米	にんじん たまねぎ えのき しめじ 干しいたけ 長ネギ ほうれん草 きゃべつ もやし だいこん ねり梅	601	22.7
21 水	牛乳 鮭茶漬 厚揚げと大根のそぼろ煮 カルピスゼリー	牛乳 さけ けずり節 だし昆布 のり 生揚げ 豚肉 鶏肉 粉寒天	精白米 さとう でんぷん カルピス	万能ねぎ 大根 しょうが たまねぎ にんじん グリンピース みかん缶	630	29.8
22 木	牛乳 カレーピラフきのソース まめまめサラダ なし <small>伊那市から梨の無償提供日</small>	牛乳 鶏肉 豆乳 ひよこ豆 いんげん豆 ツナ缶	精白米 麦 油 さとう	にんじん たまねぎ しめじ えのき にんにく 赤パプリカ パセリ きゅうり レモン汁 トマト なし	628	22.4
26 月	牛乳 シュガートースト 豆のトマトシチュー イタリアンサラダ	牛乳 豚肉 あさり いんげん豆 ひよこ豆	食パン パター さとう 油 じゃがいも 小麦粉 オリーブ油	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく レモン汁 トマト きゃべつ ほうれんそう	618	22.7
27 火	牛乳 深川めし ちぐさ焼き なめこ汁 グレープフルーツゼリー	牛乳 あさり 油揚げ けずり節 鶏肉 ひじき 卵 豆腐 みそ 粉寒天	精白米 麦 油 さとう	ごぼう にんじん しょうが いんげん たけのこ ほうれんそう なめこ 長ネギ グレープフルーツジュース	602	27.1
28 水	牛乳 麦ごはん 手作りなめたけ 高野豆腐と野菜のうま煮 鉄骨サラダ <small>まごわやさしい献立</small>	牛乳 鶏肉 けずり節 結び昆布 高野豆腐 ひじき チーズ じゃこ	精白米 麦 油 こんにゃく じゃがいも さとう 白ごま ごま油	えのき ごぼう にんじん 干しいたけ いんげん もやし キャベツ こまつな	607	26.3
29 木	牛乳 ごまだれ麺 かぼちゃの天ぷら くだもの	牛乳 豚肉 みそ	生中華麺 ごま油 油 でんぷん 白ねりごま 白ごま 小麦粉	きゃべつ もやし にんじん にんにく しょうが たまねぎ 長ネギ かぼちゃ くだもの	589	21.1
30 金	牛乳 うなぎすし 野菜のおろし和え じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 冷凍みかん	牛乳 けずり節 油揚げ うなぎ みそ	精白米 さとう 油 じゃがいも	にんじん ごぼう いんげん もやし こまつな えのき きゅうり だいこん たまねぎ 冷凍みかん	598	23.2

◎「まごわやさしい献立」は健康的な和の食材である、豆・ゴマ・わかめ(海藻)・野菜・魚・しいたけ(きのこ類)・芋を使用した献立です。頭文字をとってまごわやさしい献立です。
◎今月も伊那市の食材をたくさん使用します。お米は全て伊那市産のものです。
◎学校行事や感染症対策、食費等の都合により献立の変更並びに回数が増えることがあります。

1日あたりの平均	613	24.8
3・4学年1人1回あたりの学校給食摂取基準	650	26.0