

8月9月 学校給食予定献立表

日 (曜)	献立名			主な食品			栄養価	
	主食	牛乳	おかず	働くかや体温になる食品(きいろ)	血や肉を作る食品(あか)	体の調子をよくする食品(みどり)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
30(水)	ごはん		じゃがいものそばろにゆかりあえ	こめ さとう じゃがいも あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが さやいんげん キャベツ きゅうり	568	18.9
31(木)	★8月31日はやさいのひ★ ぶたにくとやさいのほぞきりどん		あげはるまき れいとうみかん	こめ じゃがいも あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく はるまき	あおピーマン にんじん たまねぎ もやし みかん	660	24.0
1(金)	ごもくうどん		まめといものかりんとう おひたし	じごうどん さとう さつまいも でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうにゅう	にんじん しいたけ ねぎ えのきたけ こまつな キャベツ もやし	598	22.1
4(月)	ごはん		さけのおおやき こんにゃくサラダ さつまじる	こめ あぶら さとう さともいも こんにゃく	ぎゅうにゅう さけ とうふ みそ とりにく	ねぎ きゅうり キャベツ コーン たまねぎ だいこん にんじん	596	23.9
5(火)	★ラグビーワールドカップたいせんこく★ ★せかいのりょうりチリ★ ボジョ・アルペハド		ビーンズサラダ レモンゼリー	こめ オリブあぶら あぶら さとう レモンゼリー	ぎゅうにゅう とりにく きんときまめ ひよこまめ だいず	たまねぎ にんにく セロリー にんじん グリンピース トマト きゅうり キャベツ	629	26.3
6(水)	さつまいもごはん		ししゃもフライ とんじる	こめ さつまいも あぶら じゃがいも パンこ こんにゃく	ぎゅうにゅう ししゃもフライ ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう こまつな ねぎ	576	21.2
7(木)	ロールパン		にくだんごスープ フルーツしらたま	バターロール しらたまもち はるさめ	ぎゅうにゅう にくだんご	はくさい にんじん もち こまつなりんご	675	21.2
8(金)	★ちょうようのせつく こんだて★ ごはん		さばのぶんかぼし きっかあえ なすのみそしる	こめ さとう さつまいも あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さば わかめ あぶらあげ みそ	なす たまねぎ しめじ こまつな もやし キャベツ きくのはな	620	22.7
11(月)	ごはん		なまあげとなすのみそにからしあえ	こめ あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ	なす たまねぎ だいこん ねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし	624	24.5
12(火)	★きょうどりょうり こうちけん★ ごはん		かつおのたつたあげ くるに ゆずあえ	こめ でんぷん あぶら さともいも さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう かつお なまあげ	だいこん しいたけ にんじん はくさい ぎゅうり なす	607	23.9
13(水)	ピリからみそラーメン		フラワーあげ ちゅうかあえ	ホットフライパン あぶら さつまいも さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ	にんにく しょうが コーン じゃがいも だいこん キャベツ	606	23.2
14(木)	たまごいりきつねどん		いそかあえ	こめ さとう でんぷん	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ のり	たまねぎ しいたけ ねぎ こまつな さやいんげん もやし	633	24.4
15(金)	★18日はけいろうのひ★ ★まごわやさしいこんだて★ だいずいりひじきごはん		きびなごくろごまフライ けんちんじる	こめ さとう あぶら じゃがいも パンこ くらごま こんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいず とうふ	にんじん しいたけ だいこん ごぼう ねぎ えのきたけ	570	23.2
19(火)	ごはん		なまあげのすきにこまつなサラダ	こめ さとう じゃがいも あぶら さつまいも さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	にんじん たまねぎ ぎゅうり コーン キャベツ	631	24.0
20(水)	スパゲッティミートソース		フレンチサラダ デニッシュペストリー	スパゲッティ オリブあぶら ハヤシルのあぶら さとう デニッシュペストリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく たまねぎ じゃがいも きゅうり トマト コーン	630	24.7
21(木)	ビーンズカレー		ごまだれサラダ ぶどうゼリー	こめ あぶら カレールフ さとう ごまあぶら ごま ぶどうゼリー じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひよこまめ レッドキドニー	たまねぎ にんじん セロリー にんにく ぎゅうり キャベツ	647	21.7
22(金)	ごはん		かじょうどうふ くさわかめのチョナムル	こめ あぶら でんぷん さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ くさわかめ	しいたけ にんじん ねぎ しょうが キャベツ しょうが こまつな えのきたけ	626	25.6
25(月)	ココアあげパン		とうふのスープにコーンサラダ	ココアパン あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ パーコン とりにく ほたて	にんじん たまねぎ だいこん チンゲンサイ しいたけ ぎゅうり コーン	603	23.8
26(火)	ソイどん		わかめスープ りんご	こめ あぶら さとう カレールフ ごま	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく わかめ	しゅんぎく たまねぎ にんじん パーコン とうふ りんご こまつな	629	26.5
27(水)	とりごぼうごはん		あじフライ なめこじる	こめ さとう あぶら パンこ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ あじフライ とうふ わかめ	にんじん ごぼう しいたけ たまねぎ だいこん ねぎ なめこ	582	27.3
28(木)	ごはん		タッカルビ かんこくのりいりチョコレキサラダ	こめ さとう トック あぶら でんぷん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく わかめ あじつかけのり	しょうが にんにく はくさいみみち にんじん たまねぎ ねぎ しょうが だいこん ぎゅうり こまつな	647	26.2
29(金)	★じゅうごやこんだて★ さんまのかはやきどん		つきみだんごじる じゅうごやゼリー	こめ さとう でんぷん あぶら さともいも しらたまもち じゅうごやゼリー	ぎゅうにゅう さんま とりにく	にんじん だいこん こまつな	691	21.0

日	料理	成分
31(木)	はるまき	豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、植物油、豚脂、しょうゆ、小麦粉、ショートニング、はるさめ、でん粉、しょうがペースト、ポークフィオン、ポークエキス、発酵調味料、酵母エキス、砂糖、乾燥しいたけ、たんぱく加水分解物、香辛料、小麦粉、植物油、米粉、粉あめ、ショートニング、食塩、ソルビトール、乳化剤、クエン酸、ビタミンB6、塩化カルシウム、水
5(火)	レモンゼリー	糖類、ぶどう糖、砂糖、異性化液糖、レモン果肉、レモン濃縮果汁、デキストリン、還元糖、トランス脂肪酸、ビタミンC、香料、ヒロリン酸、カラメル色素、水
7(木)	にくだんご	豚肉、たまねぎ、豚肉、豚脂、粉状植物性たんぱく、水溶性食物繊維、粉末状植物性たんぱく、しょうがペースト、食塩、にんにくペースト、香辛料、砂糖、水、揚げ油、加工デンプン、セルロース、貝Ca、ヒロリン酸第二級
15(金)	きびなご黒ゴマフライ	きびなご、パン粉、小麦粉、でん粉、黒ゴマ、食塩、植物性たんぱく、植物性油脂、水

◇献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。