



8・9月献立表



日	曜	献立名	主な材料						学校給食摂取基準		
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	830	33.0	23.0
8/30	水	ごはん ドライカレー もずく&たまごのスープ 冷凍みかん	牛乳 ふた肉 たまご	牛乳 もずく	にんじん	たまねぎ みかん	ごはん でんぷん	油	779	29.3	17.3
31	木	チーズパン スパゲティナポリタン チキンナゲット2こ イタリアンサラダ ジュア	牛乳 ふた肉 ベーコン とり肉	牛乳 チーズ ジュア	にんじん ブロッコリー 赤パプリカ	たまねぎ グリッピーズ マッシュルーム きゅうり キャベツ 黄パプリカ	パン スパゲティ	油 バター ドレッシング	877	36.7	29.4
9/1	金	もち麦ごはん マーボー豆腐 しゅうまい2こ チョレギサラダ	牛乳 とうふ ふた肉 みそ	牛乳 のり	にんじん	ねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ	ごはん もち麦 さとう でんぷん しゅうまいの皮	油 ごま ドレッシング	802	31.5	21.8
4	月	ごはん いかのバターしょうゆ焼き 五目きんぴら じゃがいものみそ汁	牛乳 いか ふた肉 さつまあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう たまねぎ	ごはん じゃがいも さとう	油	741	30.0	15.4
5	火	バーガーパン ハムカツ(ソース) えだまめのマリネ ミネストローネ	牛乳 ハム ベーコン	牛乳 チーズ	トマト にんじん	えだまめ たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ	パン マカロニ パン粉	バター ドレッシング 油	773	27.9	27.3
6	水	手まさずし(ごはん やき肉 ナムル 手まさのり) わかめ&たまごのスープ	牛乳 ふた肉 たまご	牛乳 わかめ	にら にんじん	たまねぎ もやし 大豆もやし	ごはん でんぷん	油 ごま ごま油	765	33.0	21.9
7	木	米粉パン ポークビーンズ ブロッコリーのマヨネーズ炒め レモンゼリーよせ	牛乳 ふた肉 大豆 ハム	牛乳 チーズ	トマト にんじん ブロッコリー	たまねぎ カブチン とうもろこし みかん パプリカ	米粉パン じゃがいも さとう	油 マヨネーズ	823	35.5	28.7
8	金	ごはん 中華うま煮 肉と野菜のつつみむし コロコロきゅうり	牛乳 ふた肉 いか えび	牛乳	にんじん	たまねぎ たけのこ カブチン しいたけ キャベツ きゅうり	ごはん でんぷん ぎょうざの皮	油 ごま油	750	29.0	18.3
11	月	セルフかきあげどん(ごはん 野菜かきあげ 天どのたれ) きゅうりとキャベツのあさづけ 豚汁	牛乳 ふた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ ごぼう	ごはん じゃがいも	油	864	22.9	28.4
12	火	パンフキンロールパン とり肉のトマトソースかけ フレンチサラダ ワンタンスープ	牛乳 とり肉 ふた肉	牛乳	小松菜 トマト にんじん かぼちゃ	たまねぎ きゅうり キャベツ もやし とうもろこし	パン ワンタンの皮	油 オリーブ油 ドレッシング	758	33.3	30.2
13	水	ごはん あじのスタミナ焼き ひじきのいり煮 かきたま汁	牛乳 あじ 油あげ たまご とうふ ふた肉	牛乳 ひじき	ごまつな にんじん	たまねぎ ねぎ	ごはん さとう でんぷん	油	787	34.8	18.0
14	木	ココアコッペパン みそラーメン ぎょうざロール きゅうりともやしのサラダ チーズ	牛乳 ふた肉 みそ	牛乳 チーズ	にんじん	もやし ねぎ とうもろこし きゅうり	パン さとう 中華めん ぎょうざの皮	ごま ごま油 油	760	29.6	27.9
15	金	◆日本味めぐり～静岡県～◆ ごはん 黒はんぺんフライ(ソース) チンゲンサイと豚肉の炒め物 おさく お茶プリン	牛乳 とり肉 油あげ ふた肉 黒はんぺん	牛乳	チンゲンサイ にんじん	だいこん ねぎ たまねぎ もやし	ごはん パン粉 さといも さとう	油	885	30.6	24.4
19	火	はちみつコッペパン ポークブラウンシチュー 華風サラダ パインクレープ	牛乳 ふた肉	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ グリッピーズ キャベツ きゅうり もやし パインナップル	パン さとう じゃがいも はるさめ クレープの皮	油 ごま油	770	24.7	24.9
20	水	ごはん 和風たまねぎソースハンバーグ 小松菜のごまあえ 大根のみそ汁	牛乳 ふた肉 とり肉 油あげ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	たまねぎ もやし だいこん	ごはん さとう	ごま	784	27.4	22.6
21	木	ミルクコッペパン いちごパム&マガリ 白身魚のエスカベッチェ グリーンサラダ ミートボールスープ	牛乳 ホキ ふた肉 とり肉	牛乳	ブロッコリー にんじん 小松菜	たまねぎ きゅうり とうもろこし キャベツ	パン でんぷん さとう	油 ドレッシング マガリ	811	34.8	26.1
22	金	ごはん じゃがいものそぼろ煮 キャベツの塩こんぶあえ とうふ(しょうゆ)	牛乳 ふた肉 とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん	たまねぎ グリッピーズ キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	油 ごま油	782	26.4	13.3
25	月	ごはん 豚キムチ炒め 中華スープ カラフルポンチ	牛乳 ふた肉 とうふ とり肉	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	大豆もやし ねぎ はくさい もやし みかん パプリカ しいたけ	ごはん	ごま油	827	30.7	21.3
26	火	バーガーパン コロケ(ソース) キャベツとウインナーのソテー パンフキンポタージュ	牛乳 ウインナー	牛乳 生クリーム	かぼちゃ にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン パン粉 じゃがいも	油 バター	780	24.9	28.4
27	水	ごはん チキンカレー 海そうサラダ 県産ヨーグルト	牛乳 とり肉	牛乳 ヨーグルト わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん もち麦 じゃがいも	油 ドレッシング	804	24.0	19.4
28	木	スライスバターコッペパン 小魚 フランクフルトのケチャップソース 和風ブロッコリーサラダ 野菜スープ	牛乳 ウインナー ベーコン	牛乳 カブチン	ブロッコリー にんじん	とうもろこし きゅうり たまねぎ しめじ キャベツ	パン じゃがいも	油 ドレッシング ごま	789	29.1	30.1
29	金	ごはん さばのみそ煮 小松菜のいそ香あえ けんちん汁 お月見ゼリー	牛乳 さば みそ とり肉 とうふ	牛乳 のり	ごまつな にんじん	だいこん ねぎ ごぼう もやし	ごはん さといも	油	767	28.6	16.2

※食材料購入の都合により、献立を一部変更する事があります。

※食べ物を誤飲しないように、ご家庭でも、よくかんで食べることをご指導ください。また、給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っている場合もあります。気をつけて食べましょう。

※7月の給食で使用した以下の食材の放射性物質検査を実施しましたが、いずれも検出されませんでした。

【トマト、キャベツ、きゅうり、冷凍アスパラガス、ねぎ、たまねぎ、冷凍小松菜、にんじん、なす、こんにゃく、冷凍とうふ、冷凍むき枝豆】

※保護者の皆様にご負担いただいている給食費は、すべて食材の購入にあてられています。未納とならないようご協力お願いいたします。

十五夜



◆日本味めぐり◆
9月15日(金)

しずおかけん
静岡県

