



# 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 |
|      |   |  | あ か                                   | み どり  | き い ろ                                      |            |         |      |
| 8/30 | 水 | ごはん ドライカレー<br>もずくとたまごのスープ<br>冷凍みかん                               | 牛乳<br>ふた肉 たまご<br>もずく                  | にんじん たまねぎ みかん   | ごはん 油<br>でんぷん                              | 640        | 25.0    | 15.6 |
| 31   | 木 | チーズパン スパゲティナポリタン<br>イタリアンサラダ<br>ジョア                              | 牛乳<br>ふた肉 ベーコン<br>チーズ<br>ジョア          | にんじん たまねぎ グリルベ-ス<br>ブロッコリー マッシュルーム きゅうり<br>赤パプリカ キャベツ 黄パプリカ | パン 油<br>スパゲティ バター<br>ドレッシング                | 626        | 25.9    | 20.9 |
| 9/1  | 金 | もち麦ごはん マーボードウフ<br>しゅうまい2こ チョレギサラダ                                | 牛乳<br>とうふ ふた肉<br>みそ                   | にんじん ねぎ きゅうり<br>キャベツ たまねぎ                                   | ごはん もち麦 油 ごま<br>さとう でんぷん ドレッシング<br>しゅうまいの皮 | 662        | 27.3    | 19.8 |
| 4    | 月 | ごはん いかのバターしょうゆやき<br>五目きんぴら じゃがいものみそ汁                             | 牛乳<br>いか ふた肉<br>さつまあげ<br>みそ           | にんじん ごぼう たまねぎ   | ごはん 油<br>じゃがいも<br>さとう                      | 602        | 25.4    | 12.6 |
| 5    | 火 | バーガーパン ハムカツ(ソース)<br>えだまめのマリネ ミネストローネ                             | 牛乳<br>ハム ベーコン<br>チーズ                  | トマト えだまめ たまねぎ<br>にんじん キャベツ きゅうり<br>しめじ                      | パン マカロニ バター<br>パン粉 ドレッシング<br>油             | 648        | 23.8    | 23.3 |
| 6    | 水 | 手まさずし(ごはん やき肉 ナムル<br>手まさのり) わかめとたまごのスープ                          | 牛乳<br>ふた肉 たまご<br>のり<br>わかめ            | にら にんじん たまねぎ もやし<br>大豆もやし                                   | ごはん 油 ごま<br>でんぷん ごま油                       | 617        | 27.6    | 19.4 |
| 7    | 木 | 米粉パン ポークビーンズ<br>ブロッコリーのマヨネーズいため<br>レモンゼリーよせ                      | 牛乳<br>ふた肉 大豆<br>ハム<br>チーズ             | トマト たまねぎ 加ガイワ<br>にんじん とうもろこし<br>ブロッコリー みかん パイナップル           | 米粉パン 油<br>じゃがいも<br>さとう<br>レモンゼリー           | 709        | 30.7    | 25.2 |
| 8    | 金 | ごはん 中華うま煮<br>肉と野菜のつつみむし コロコロきゅうり                                 | 牛乳<br>ふた肉 いか<br>えび                    | にんじん たまねぎ たけのこ<br>チゲソース しいたけ<br>キャベツ きゅうり                   | ごはん 油 ごま油<br>でんぷん<br>ぎょうざの皮                | 618        | 24.9    | 17.1 |
| 11   | 月 | セルフかきあげどん(ごはん<br>野菜かきあげ 天ごんのたれ)<br>きゅうりとキャベツのあさづけ 豚汁             | 牛乳<br>ふた肉 とうふ<br>みそ                   | にんじん キャベツ きゅうり<br>だいこん ねぎ<br>ごぼう                            | ごはん 油<br>じゃがいも                             | 677        | 19.3    | 22.7 |
| 12   | 火 | パンブキンロールパン<br>とり肉のトマトソースかけ<br>フレンチサラダ ワンタンスープ                    | 牛乳<br>とり肉 ふた肉<br>牛乳                   | 小松菜 トマト たまねぎ きゅうり<br>にんじん キャベツ もやし<br>かぼちゃ とうもろこし           | パン 油<br>ワンタンの皮 オリーブ油<br>ドレッシング             | 632        | 28.3    | 25.8 |
| 13   | 水 | ごはん あじのスタミナやき<br>ひじきのいり煮 かきたま汁                                   | 牛乳<br>あじ 油あげ<br>たまご とうふ<br>ひじき<br>ふた肉 | ごまつな たまねぎ ねぎ<br>にんじん  | ごはん 油<br>さとう<br>でんぷん                       | 621        | 29.4    | 16.2 |
| 14   | 木 | ココアコッペパン みそラーメン<br>きょうざロール<br>きゅうりともやしのサラダ チーズ                   | 牛乳<br>ふた肉 みそ<br>チーズ                   | にんじん もやし ねぎ<br>とうもろこし<br>きゅうり                               | パン さとう ごま<br>中華めん ごま油<br>ぎょうざの皮            | 610        | 25.0    | 24.1 |
| 15   | 金 | ◆日本めぐり～静岡県◆<br>ごはん 黒はんぺんフライ(ソース)<br>チンゲンサイとふた肉のいため物<br>おさく お茶プリン | 牛乳<br>とり肉<br>油あげ<br>ふた肉<br>黒はんぺん      | チンゲンサイ だいこん ねぎ<br>にんじん たまねぎ もやし                             | ごはん 油<br>パン粉<br>さといも<br>さとう                | 748        | 26.7    | 22.7 |
| 19   | 火 | はちみつコッペパン<br>ポークブラウンシチュー 華風サラダ<br>パインクレープ                        | 牛乳<br>ふた肉<br>生クリーム                    | にんじん たまねぎ<br>グリルベ-ス キャベツ<br>きゅうり もやし<br>パイナップル              | パン さとう 油<br>じゃがいも ごま油<br>はるさめ<br>クレープの皮    | 629        | 20.4    | 22.1 |
| 20   | 水 | ごはん 和風たまねぎソースハンバーグ<br>小松菜のごまあえ 大根のみそ汁                            | 牛乳<br>ふた肉 とり肉<br>油あげ みそ<br>わかめ        | 小松菜 たまねぎ もやし<br>にんじん だいこん                                   | ごはん ごま<br>さとう                              | 622        | 22.5    | 19.2 |
| 21   | 木 | ミルクコッペパン いちごザム&マガリ<br>白身魚のエスカパッチェ<br>グリーンサラダ ミートボールスープ           | 牛乳<br>ホキ ふた肉<br>とり肉                   | ブロッコリー たまねぎ きゅうり<br>にんじん とうもろこし<br>小松菜 キャベツ                 | パン でんぷん 油<br>さとう ドレッシング<br>マガリ             | 692        | 29.4    | 23.4 |
| 22   | 金 | ごはん じゃがいものそぼろ煮<br>キャベツの塩こんぶあえ<br>とうふ(しょうゆ)                       | 牛乳<br>ふた肉 とうふ<br>こんぶ                  | にんじん たまねぎ グリルベ-ス<br>キャベツ きゅうり                               | ごはん 油<br>じゃがいも<br>さとう                      | 622        | 23.1    | 12.6 |
| 25   | 月 | ごはん 豚キムチ炒め<br>中華スープ カラフルポンチ                                      | 牛乳<br>ふた肉 とうふ<br>とり肉                  | にら にんじん 大豆もやし ねぎ<br>チンゲンサイ はくさい もやし<br>みかん パイナップル<br>しいたけ   | ごはん ごま油<br>さとう                             | 662        | 26.0    | 18.9 |
| 26   | 火 | バーガーパン コロッケ(ソース)<br>キャベツとウインナーのソテー<br>パンブキンポターシュ                 | 牛乳<br>ウインナー<br>生クリーム                  | かぼちゃ たまねぎ<br>にんじん キャベツ とうもろこし                               | パン 油<br>パン粉 バター                            | 664        | 21.3    | 25.5 |
| 27   | 水 | ごはん チキンカレー<br>海そうサラダ 県産ヨーグルト                                     | 牛乳<br>とり肉<br>ヨーグルト<br>わかめ             | にんじん たまねぎ キャベツ<br>きゅうり                                      | ごはん もち麦 油<br>じゃがいも ドレッシング<br>さとう           | 664        | 19.9    | 17.8 |
| 28   | 木 | スライスバターコッペパン 小魚<br>フランクフルトのケチャップソース<br>和風ブロッコリーサラダ 野菜スープ         | 牛乳<br>ウインナー<br>ベーコン<br>加ガイワ           | ブロッコリー とうもろこし<br>にんじん きゅうり たまねぎ<br>しめじ キャベツ                 | パン 油<br>じゃがいも ドレッシング<br>ごま                 | 679        | 26.1    | 25.2 |
| 29   | 金 | ごはん さばのみそ煮<br>小松菜のいそ香あえ けんちん汁<br>お月見ゼリー                          | 牛乳<br>さば みそ<br>とり肉 とうふ<br>のり          | ごまつな だいこん ねぎ<br>にんじん ごぼう もやし                                | ごはん さとう 油<br>さといも                          | 605        | 23.1    | 14.6 |

※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。

※食べ物をご誤飲しないように、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



◆日本めぐり◆  
9月15日(金)

