

8,9月 献立予定表



山北学校給食共同調理場

今月の地元の食材は、コシヒカリ、たけのこ、じゃがいも、なす、かぼちゃ、塩です。

献立の内容は変更することがあります。ご了承ください。

日	曜日	給食なし	献立	赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間		小学校	中学校	
				血や肉など、体をつくるもとになる		体の調子を整える		熱や力のもとになる				
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
8月	29	火	小学校	ごはん 牛乳 ミートローフ シャキシャキサラダ かきたま汁	ぶた肉 とり肉 たまご	牛乳 牛乳	にんじん チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ きゅうり もやし 玉ねぎ	米 パンこ じゃがいも さとう でんぶん	油 ごま油	778 31.9	
30	水		ごはん 牛乳 ぶた肉とトマトのいためもの えだまめ ゆがおの中華スープ 水まんじゅう	ぶた肉	牛乳	トマト さやいんげん にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ にんにく えだまめ ゆがお 玉ねぎ	米 さとう	ごま 玉ねぎ	690 26.8	802 30.5	
31	木		ごはん 牛乳 チーズオムレツ 中華きゅうり 夏野菜カレー	たまご	牛乳 チーズ	トマト にんじん かぼちゃ	きゅうり 玉ねぎ りんご とうもろこし なす しょうが にんにく	米 でんぶん さとう	油 ごま油 ごま バター ルウ 油	701 24.7	852 29.8	
9月	1	金		ごま背割りコッペパン 牛乳 チリコンカン コールスローサラダ コンソメスープ	いんげんまめ ぶた肉	牛乳 チーズ	トマト にんじん	パン 玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	ごま さとう オリーブ油 オリーブ油	食物せんい たっぷり献立	619 28.2	812 37.2
4	月	山中		ごはん 牛乳 カラフルたまごやき ズッキーニといかの いためもの しょうないふのみそ汁	たまご いか	牛乳 チーズ	トマト にんじん	ビーマン 玉ねぎ ズッキーニ たけのこ しょうが 長ねぎ だいこん えのきだけ	米 さとう ふ じゃがいも	マヨネーズ(卵なし) ごま油	625 25.6	
5	火		ごはん 牛乳 雪むろじゃがいもコロケ ソース 切り干し大根のいために さわにわん	ぶた肉	牛乳	にんじん	だいこん	米 じゃがいも パンこ さとう こむぎこ さとう	油 油	688 24.6	811 28.1	
6	水		ごはん 牛乳 ますのマヨネーズやき いそかあえ かぼちゃのみそ汁	ます みそ	牛乳 のり	こまつな にんじん さやいんげん かぼちゃ	とうもろこし 玉ねぎ きゅうり	米 さとう 玉ねぎ	マヨネーズ(卵なし) 油	660 28.1	795 35.3	
7	木		ごはん 牛乳 あつあげのみそいため レモンしょうゆあえ	なまあげ ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん	玉ねぎ しょうが きゅうり もやし とうもろこし	米 でんぶん さとう	油	鉄分たっぷり 献立	640 25.1	806 32.3
8	金		ごはん 牛乳 チキンみそカツ 糸うりのサラダ にらたま汁	とり肉 みそ	牛乳	にんじん にんじん にら チンゲンサイ	玉ねぎ なす 長ねぎ もやし	米 さとう でんぶん	マヨネーズ(卵なし) 油 ごま 玉ねぎ	688 28.9	828 35.9	
11	月	南小	中華めん 牛乳 さつまいものあめがらめ 海そうサラダ タンタンめんスープ	とり肉 だいず	牛乳	にんじん にんじん にら チンゲンサイ	しょうが キャベツ とうもろこし もやし しょうが	米 さつまいも さとう 水あめ でんぶん	油 油 ごま油 ごま	723 29.3	928 37.1	
12	火		ごはん 牛乳 とり肉の梅でりやき なすのみそいため じゃがいものみそ汁	とり肉 ぶた肉 うすあげ みそ	牛乳	パプリカ しそ にんじん	うめ 玉ねぎ なす 長ねぎ もやし	米 さとう さとう でんぶん	油	661 29.5	779 34.4	
13	水		ごはん 牛乳 ししゃものいそべあげ(2コ) だいずもやしのあえもの ごもくどうふ	ししゃも あさり とうふ ぶた肉	牛乳 のり	こまつな にんじん にんじん	だいずもやし だいこん 長ねぎ	米 こむぎこ さとう でんぶん	マヨネーズ(卵なし) 油 ごま油 ごま 油 ごま油	カルシウム たっぷり献立	715 29.8	815 35.3

日	曜日	給食なし	献立	赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間		小学校	中学校
				血や肉など、体をつくるものになる		体の調子を整える		熱や力のもとになる			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
14	木		ごはん 牛乳 チンジャオロース えだまめポテト だいこんのみそ汁	ぶた肉 なまあげ みそ	牛乳	ピーマン にんじん	たけのこ もやし しょうが えだまめ だいこん しめじ こんにゃく 長ねぎ	米 でんぶん さとう じゃがいも	ごま油	677 29.6	796 34.3
15	金		黒とうパン 牛乳 なすのチーズやき フルーツあえ かぼちゃのミルクスープ はちみつマーガリン	ぶた肉  ベーコン	牛乳 チーズ	トマト かぼちゃ にんじん さやいんげん	なす 玉ねぎ しめじ にんにく しょうが みかん ぶどう パインアップル 玉ねぎ	くろざとう さとう バター マーガリン	668 24.4	858 30.2	
19	火		ごはん 牛乳 とり肉の南部やき(岩手) くきわかめのきんぴら(岩手) けえの汁(岩手) ミックスたまご焼き ル レクチエタルト	とり肉 みそ さつまあげ とうふ たまご ベーコン だいず	牛乳 くきわかめ	にんじん にんじん さやいんげん	だいこん しめじ わらび ぜんまい ごぼう こんにゃく ふき しいたけ ル レクチエ	米 さとう ごま油 じゃがいも マーガリン	食育の日 岩手県の 郷土料理		
718 28.2	849 32.3										
20	水		ごはん 牛乳 あじのマリネ かぼちゃのもの 具だくさん汁	あじ ぶた肉 みそ とうふ	牛乳	ピーマン かぼちゃ さやいんげん にんじん	玉ねぎ 玉ねぎ しょうが だいこん 長ねぎ こんにゃく	米 でんぶん さとう さとう 油	680 24.0	802 29.6	
21	木	小学校	ごはん 牛乳 ミックスたまご焼き ひじきのいために どさんこ汁	たまご ベーコン うすあげ だいず ちわ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん いら にんじん にんじん	玉ねぎ こんにゃく ごぼう 長ねぎ とうもろこし しょうが にんにく	米 さとう さとう じゃがいも バター	818 33.0		
22	金	小学校	ごはん 牛乳 さばのみぞれに こまあえ 手作りとりだんご汁	さば とり肉 とうふ みそ	牛乳	こまつな にんじん にんじん	玉ねぎ だいこん しょうが もやし キャベツ だいこん ごぼう 長ねぎ しょうが	米 さとう さとう パンこ マヨネーズ(卵なし)			838 37.2
25	月		米こめん 牛乳 鮭とかぼちゃのあげに こんにゃくサラダ とりごぼう汁	さけ とり肉 うすあげ	牛乳	さやいんげん にんじん かぼちゃ にんじん	しょうが こんにゃく きゅうり キャベツ ごぼう えのきだけ 玉ねぎ 長ねぎ	米こめん でんぶん さとう 水あめ さとう ごま油	650 27.9	840 35.1	
26	火		パプリカライス 牛乳 ゆでたまご なすのミートソース 野菜スープ	たまご ベーコン ぶた肉 だいず とり肉	牛乳 チーズ	ピーマン にんじん トマト にんじん	玉ねぎ にんにく マッシュルーム 玉ねぎ かぶ	米 さとう さとう じゃがいも	721 28.8	849 33.4	
27	水		ごはん 牛乳 ささかまぼこの香りあげ (小1年1コ、他2コ) 菊花あえ さつま汁 ヨーグルト(中学校)	かまぼこ ぶた肉 みそ とうふ	牛乳 のり ヨーグルト	しょうが こまつな きく にんじん	しょうが キャベツ こんにゃく 長ねぎ だいこん ぶどう	米 こむぎこ さつまいも さとう	マヨネーズ(卵なし)、油 ごま 	669 24.6	794 29.2
28	木	山中 小学6年生	ごはん ショア すふた ゆかりあえ ビーフンスープ	ぶた肉 ベーコン なると	スキムミルク	にんじん ピーマン にんじん こまつな	ぶどう 玉ねぎ たけのこ しいたけ しょうが キャベツ きゅうり もやし えのきだけ	米 水あめ さとう じゃがいも ビーフン ごま油	625 21.1		
29	金	小学6年生	ごはん 牛乳 さんまのしょうがに ひじきのうめサラダ 若船ふのみそ汁	さんま とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが きゅうり キャベツ うめ 長ねぎ だいこん こんにゃく	米 さとう さとう じゃがいも さとう ふ			701 25.1

* ()は食物アレルギー対応のため表示してあります。