

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、塩、たけのこ、じゃがいも 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		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
8月												
28	火		ごはん					米		夏野菜で 元気もりもり 献立	661 28.3	770 32.7
			牛乳		牛乳							
			チンジャオロース	ぶた肉		ピーマン パプリカ	もやし たけのこ しょうが	でんぶん さとう	油 ごま油			
			えだまめ 春雨スープ	ベーコン なると		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ えのきだけ りんご	はるさめ さとう	ごま油			
29	水		ごはん					米		663 25.2	782 29.0	
			牛乳		牛乳							
			夏野菜と車ぶのあめだき	さけ		さやいんげん かぼちゃ		ふ でんぶん 米こ さとう	油 ごま油 ごま			
			中華きゅうり とうふのみそ汁	とうふ みそ		にんじん	きゅうり しめじ だいこん 長ねぎ					
30	木		ゆかりごはん					米		678 25.3	798 29.0	
			牛乳		牛乳							
			とり肉のからあげねぎソース	とり肉		長ねぎ	しょうが	でんぶん さとう				
			こんにやくサラダ			にんじん	きゅうり キャベツ こんにやく	さとう	ごま ごま油			
31	金		夕顔のすまし汁	ぶた肉 かまぼこ なまあげ		にんじん オクラ	ゆうがお			717 26.6	850 30.9	
			ごはん		牛乳			米				
			牛乳									
			ゆで卵	たまご	かいそう	にんじん	もやし とうもろこし	さとう	油 バター ルウ			
9月	3	山 中	ごはん					米		645 25.1	/	
			牛乳		牛乳							
			すぶた	ぶた肉		にんじん ピーマン	玉ねぎ しいたけ たけのこ しょうが	じゃがいも でんぶん さとう	油			
			ひりからあえ モロヘイヤのスープ	とり肉		にんじん モロヘイヤ にんじん	きゅうり だいこん 玉ねぎ もやし	ごま				
4	火		ごはん					米		676 23.9	818 29.6	
			牛乳		牛乳							
			いかのからあげうめソースがけ	いか		ごまつな にんじん	うめ	さとう でんぶん	油 ごま			
			カレーもやし トマト肉じゃが	ぶた肉		にんじん トマト さやいんげん	もやし にんにく	じゃがいも さとう	オリーブ油			
5	水		ごはん					米		631 26.6	771 33.6	
			牛乳		牛乳							
			のむヨーグルト		ヨーグルト			さとう				
			ますのマヨネーズやき	ます みそ			玉ねぎ とうもろこし	さとう	マヨネーズ(卵なし) 油			
6	木	南 小 3 ・ 4 年	切干大根のサラダ	わかめ	にんじん	にんじん	だいこん もやし	さとう		649 23.6	796 28.7	
			真だくさん汁	うすあげ みそ とり肉		にんじん	長ねぎ だいこん こんにやく	じゃがいも				
			ごはん		牛乳			米				
			肉だんご(小1から3年1コ、他2コ) ゴーヤとふのチャンプル	とり肉 ぶた肉 たまご ぶた肉		ヨーヤ にんじん	玉ねぎ えのきだけ 長ねぎ	でんぶん さとう ふ さとう	ラード 油 ごま油			
7	金		アーサー汁	とうふ	あおさ					636 29.4	828 37.0	
			バーガーパン		牛乳			パン				
			牛乳		牛乳							
			とり肉のハーブやき フラトウィユ	とり肉肉 ぶた肉		トマト ピーマン	にんにく 玉ねぎ スズキーニ なす にんにく	パンこ じゃがいも さとう	オリーブ油 オリーブ油			
10	月	南 小	パンプキンミルクスープ	ベーコン	牛乳	かぼちゃ	玉葱		ルウ バター	食物せんい アップ献立	669 29.7	861 37.2
			中華めん		牛乳			めん				
			牛乳		牛乳							
			カラフル野菜のたまごやき	たまご	チーズ	トマト ピーマン	玉ねぎ とうもろこし	さとう	マヨネーズ(卵なし)			
11	火		タンタンめんスープ	ぶた肉		にんじん	キャベツ もやし たけのこ きくらげ とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく	さとう	ごま	699 28.8	829 33.9	
			ごはん		牛乳			米				
			牛乳		牛乳							
			はたはたのなんぼんづけ (小1, 2年1コ, 他2コ)	はたはた			しょうが	米こ さとう	油 ごま油			
切干大根のいために	うすあげ あさり とうふ		にんじん さやいんげん	だいこん こんにやく	さとう							
とんじる	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん	だいこん 長ねぎ えのきだけ ごぼう	じゃがいも							

* ()は食物アレルギー対応のため表示してあります。

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		エネルギー(kcal)			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)			
12	水		ごはん 牛乳 さばのみそ汁 ごまあえ さつまいものみそ汁 白桃ゼリー	さば みそ	牛乳		しょうが キャベツ	さとう さとう		ごま	鉄分たっぷり りこんだて	676 27.5	817 34.4
13	木		ごはん 牛乳 なすのドライカレー フルーツあえ トマトスープ	ぶた肉 だいず	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ りんご マッシュルーム なす にんにく しょうが みかん ぶどう パインアップル もも	さとう		油		718 23.2	845 26.8
14	金		ごはん 牛乳 県産豚のヒレカツ (小1年1コ、他2コ) ひじきと枝豆の 和風サラダ いわねふのみそ汁 ソース	ぶた肉	牛乳	にんじん	えだめ キャベツ きゅうり とうもろこし もやし しめじ 長ねぎ	さとう		こむぎこ パンこ 油	マヨネーズ(卵なし) 油	661 26.4	780 30.4
18	火		ごはん 牛乳 とり肉の梅teriyaki 大豆もやしのナムル 五目どうふ	とり肉	牛乳	にんじん にんじん チンゲンサイ	うめ だいずもやし たけのこ しめじ 玉ねぎ しょうが にんにく	さとう		ごま油 ごま ごま油 油	620 27.7	797 38.9	
19	水		ごはん 牛乳 さつまいものそぼろあんかけ (うんめもんメニュー) いそかあえ なめこ汁	とり肉 みそ だいず	牛乳	のり	しょうが キャベツ	さつまいも さとう でんぶん		油	村上 うんめもん りこんだて		
20	木	小学校	ごはん 牛乳 手作りヘルシーメンチカツ ソース なめたけあえ	とり肉 ぶた肉 たまご とうふ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ もやし えのきだけ	さとう		油		780 29.2	
21	金	小学校	わかめのすまし汁 かぼちゃパン 牛乳 マカロニグラタン ビーンズサラダ ポトフ はちみつマーガリン	かまぼこ うすあげ わかめ	牛乳 牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん	玉ねぎ しめじ 玉ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	パン		マカロニ パンこ バター ルウ		876 36.1	
25	火		さつまいもごはん 牛乳 ささみチーズフライ 菊花あえ 白玉だんご汁 お月見ゼリー	とり肉	牛乳 チーズ	きく にんじん こまつな にんじん	キャベツ	さとう		ごま	白玉だんご	十五夜お月 見りこんだて	
26	水		ごはん 牛乳 魚のカレー揚げ まめのこつつおあえ 大海	さけ だいず	牛乳	にんじん にんじん にんじん さやいんげん	ぎゅうり とうもろこし	さとう		油 すりごま	秋の恵みに感謝 していただき ましょう		
27	小学校 6年 山中		ごはん 牛乳 手作りしゅうまい 春雨サラダ あさりのみそ汁	とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ しょうが もやし きゅうり だいこん 長ねぎ	さとう		ごま油 ごま油		624 26.2	
28	金	小学校 6年	パプリカライス 牛乳 チーズオムレツ ペジタブルサラダ ほたてのドリア	たまご	牛乳 チーズ	パプリカ	ぎゅうり もやし キャベツ 玉ねぎ エリンギ	さとう		油 オリーブ油 バター	むムお宝御膳 給食コンク ール優良賞!	716 27.6	866 33.0

