



【8・9月】学校給食献立予定表 小学校



栖本学校給食センター 担当：西岡 (TEL：0969-54-5333)

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			栄養量	
					赤	黄	緑	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
8 / 29	か	むぎごはん		ピーフンじる さかなフライバーベキューソースかけ おくらのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく しろみさかなフライ	こめ むぎ あぶら ピーフン さとう ごま	たまねぎ にんじん しいたけ えのきたけ ねぎ しょうが にんにく オクラ キャベツ	648	21.9
30	すい	むぎごはん		はんぺんじる にくやさしいため むぎちゃゼリー	ぎゅうにゅう とうふ きなこ はんぺん ぶたにく わかめ (かつお・こんぶ)	こめ むぎ さとう	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく キャベツ ピーマン イナアガー	610	24
31	もく	ミルクパン		ひやしちゅうか あつあげのガーリックいため	ぎゅうにゅう ハム たまご とりにく あつあげ	ミルクパン さとう あぶら ごまあぶら	きゅうり キャベツ にんじん もやし エリンギ なら にんにく	656	29.4
9 / 1	きん	ゆかりごはん		ぶたじる ストックサラダ バナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ツナ わかめ	こめ むぎ あぶら こんにやく じゃがいも さとう	ゆかり かぼちゃ だいこん ねぎ にんじん ごぼう しいたけ たくあんづけ コーン パナナ	627	22.7
		防災の日							
4	げつ	クファジュシー		もずくスープ にんじんシリシリ サーターアンダギー	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ たまご ツナ こんぶ	こめ ごまあぶら バター あぶら こむぎこ ホームケーキミックス くるざとう	にんじん ごぼう しいたけ もずく たまねぎ こまつな コーン もやし	676	24.9
		ワールドカップバスケット応援メニュー「沖縄」							
5	か	さつまいもむしパン		ナポリタン ほうれんそうのサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー たまご ハム	さつまいも ホームケーキミックス さとう バター オリーブオイル スパゲッティ	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム えだまめ トマト ほうれんそう きゅうり コーン	658	22.6
6	すい	むぎごはん		なすのみそしる てばもとのこみ きゅうりとわかめのすのもの	ぎゅうにゅう あげ とうふ とりにく (にぼし)	こめ むぎ さとう ごま	なす たまねぎ にんじん ねぎ わかめ しょうが きゅうり	607	25.1
7	もく	パインパン		とうがんとにくだんごのスープ かぼちゃのサラダ	ぎゅうにゅう ハム つくね	パインパン あぶら さとう	とうがん たまねぎ にんじん きくらげ こまつな ねぎ コーン かぼちゃ きゅうり	580	22.6
8	きん	こぎつねごはん		おつきみのっぺいじる さんまみぞれに ごまあえ・おつきみだんご	ぎゅうにゅう とりにく あげ あつあげ ちくわ さんま	こめ さとう あぶら しらたまだんご さといも こんにやく でんぷん ごま みたらしだんご	にんじん しょうが しいたけ だいこん ねぎ キャベツ きゅうり	708	29.5
11	げつ	ぶたキムチごはん		わかめスープ やきぶたときくらげのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かまぼこ やきぶた わかめ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	しょうが キムチ にんじん たまねぎ もやし キャベツ きくらげ きゅうり	559	24.6
12	か	セサミトースト		きつねうどん ツナごぼうサラダ	ぎゅうにゅう あげ わかめ ツナ(かつお・こんぶ)	しょくパン さとう バター ねりごま ごま うどん	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう きゅうり	749	24.8
13	すい	むぎごはん		とうふのちゅうかスープ とりのからあげ かぼすあえ	ぎゅうにゅう とうふ ベーコン とりにく	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ かたくりこ	たまねぎ にんじん もやし こまつな にんにく キャベツ きゅうり コーン かぼす	652	23.4
14	もく	こめこパン		クリームシチュー トマトオムレツ イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく オムレツ	こめこパン さとう じゃがいも イタリアンドレッシング こむぎこ バター	にんじん たまねぎ コーン きゅうり キャベツ ピーマン	653	29.6
15	きん	しろごはん		あおさのみそしる ぶたにくとこんぶのいためもの ひじきのりつくだに	ぎゅうにゅう とうふ あつあげ ぶたにく さつまあげ あおさ こんぶ ひじきのりつくだに(にぼし)	こめ じゃがいも こんにやく さとう あぶら	たまねぎ ねぎ にんじん ごぼう いんげん	651	25.7
		ひじきの日							
18	げつ	けいろうのひ							
19	か	〜ひとよしくまのあじ〜 くりごはん		つぼんじる さかなのもみじやき ごまずあえ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちくわ ホキ (にぼし)	こめ くり さつまいも ごま こんにやく さといも さとう	にんじん ねぎ きゅうり キャベツ	606	26.7
20	すい	きのこカレーライス		とうふサラダ ももゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ちりめん	こめ むぎ さとう じゃがいも ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ エリンギ にんにく コーン きゅうり もも イナアガー	678	19.4
21	もく	しょくパン		ポタージュスープ マカロニのミートソースやき りんごジャム	ぎゅうにゅう ウィンナー だいたい ぎゅうにく チーズ	しょくパン さとう じゃがいも あぶら マカロニ	たまねぎ コーン にんじん グリーンピース りんごジャム	714	24.3
22	きん	むぎごはん		じゃがいものそぼろに ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ	こめ むぎ さとう こんにやく じゃがいも ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ グリンピース しいたけ ごぼう れんこん いんげん	646	24
25	げつ	むぎごはん		とりごぼうじる メバルしおこうじづけ うすやきたまごのごまずあえ	ぎゅうにゅう とりにく あげ めばる たまご (かつお・こんぶ)	こめ むぎ さとう さといも ごま	ごぼう にんじん ねぎ しいたけ キャベツ	618	27.6
26	か	ピザトースト		ラビオリスープ フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく チーズ	しょくパン さとう ラビオリ あぶら しらたまだんご	たまねぎ ピーマン コーン キャベツ にんじん こまつな みかん もも パインアップル	633	22.2
27	すい	むぎごはん		マーボーどうふ パンサンサー	ぎゅうにゅう とうふ だいたい ぶたにく ハム たまご	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しいたけ にんにく きゅうり もやし	621	23
28	もく	ソフトフランスパン		ジュリアンスープ とりにくのてりやき シーザーサラダ	ぎゅうにゅう ハム とりにく チーズ	ソフトフランスパン あぶら シーザーサラダドレッシング	キャベツ にんじん たまねぎ コーン ピーマン きゅうり	537	25.9
		ワールドカップラグビー応援メニュー「フラン」							
29	きん	むぎごはん		はるさめスープ とりとレバーのケチャップいため れいとうみかん	ぎゅうにゅう つくね レバー とりにく	こめ むぎ あぶら はるさめ ごまあぶら じゃがいも さとう	たまねぎ こまつな にんじん ねぎ きくらげ しょうが ピーマン みかん	731	24.6

※都合により、献立や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。