



献立予定表



御所浦学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	赤		黄		緑		栄養量	ひとくちメモ
					体を作る		エネルギー源になる		体の調子を整える		エネルギー kcal	
					蛋白質	無機質	炭水化物	脂肪	カルテン	ビタミン	蛋白質 g	
29	木	 ハヤシ ライス	 福神漬	フルーツヨーグルト	豚肉	スキムミルク ヨーグルト 牛乳	米 麦 じゃが芋 ホイップクリーム	オリーブオイル	人参 トマト	にんにく 生姜 枝豆 しめじ たけのこ 玉ねぎ みかん缶 黄桃缶 パナ ン 缶 福神漬	801	カラフル野菜は健康 8月31日は「野菜の日」です。 野菜やくだものにも含まれる色素や香り、 辛み成分の健康効果が注目されています。 野菜やくだものでも彩りを豊かにする と、食欲が増すだけでなく健康にも
											21.8	
30	金	 ご飯	 照焼きハンバ ーグ レモン酢サラ ダ みそ汁	のりかつおふりかけ 照焼きハンバ ーグ レモン酢サラ ダ みそ汁	鶏肉 みそ	のりかつお 牛乳	米	油	かぼちゃ 人参 ねぎ	玉ねぎ きゃべつ きゅうり コー ン レモン果汁	747	
											27.5	



2	月	救給 カレー	ぶどうゼリー ツナサラダ すいとん汁	鶏肉 油揚げ ツナ	牛乳	米 じゃが芋 里芋 小麦粉 ゼリー	ノンエッグマヨ	ほうれん草 人参 ねぎ	大根 ごぼう きゃべつ きゅうり	647	
3	火	ごはん	サバ照焼き ところてんサラダ 肉じゃが	サバ とりにく 厚揚げ ちくわ 天ぷら	わかめ ところてん 牛乳	米 じゃが芋 砂糖	ごま	人参 いんげん	玉ねぎ たけのこ きゅうり	822	
4	水	レーズン パン	肥後ギョーザ 冷やし中華 一食冷やし中華タレ	ハム 卵 豚ミンチ	牛乳	パン 中華麺 ギョーザ皮	ごま油	人参 ミニトマト	きゅうり もやし きゃべつ レーズン	883	
5	木	キムチ丼	大豆と豆腐のフライ クイッティオサラダ	豚肉 豆腐 大豆 ハム みそ	牛乳	米 麦 砂糖 クイッティオ パン粉	ごま油 ノンエッグマヨ	人参 小松菜 ピーマン ニラ	にんにく 生薑 きゃべつ 玉ねぎ きゅうり きゃべつ コーン 白菜キムチ	771	
6	金	こぎつね ごはん	春雨の酢のもの きくらげの中華スープ ミニずりおろしピーチゼリー	油揚げ ハム 鶏ミンチ 卵 豆腐	牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋 緑豆春雨	ごま ごま油	人参 ニラ ほうれん草	生薑 枝豆 玉ねぎ コーン きゃべつ きゅうり	768	
9	月	ごはん	天草大王と野菜の どり辛みそ炒 五目汁 ゆかりふりかけ ひじきのり佃 サワラの唐揚げ ラタトゥイユ添え	★天草大王 豚肉 みそ ★天草産いりこ	牛乳	米 砂糖	ごま ごま油	人参 ねぎ ピーマン ゆかり	大根 ごぼう しいたけ きゃべつ 玉ねぎ しめじ にんにく	729	
10	火	ごはん	みそ汁 オムレツ わかめサラダ クリームスーパゲツ	豆腐 鶏肉 卵	わかめ スキムミルク 牛乳	米 じゃが芋 片栗粉	油 オリーブオイル	人参 ねぎ ピーマン パプリカ トマト	玉ねぎ なす にんにく コーン ズッキーニ	762	
11	水	パイン パン	海藻サラダ 福神漬	★天草大王 ツナ	海藻 スキムミルク 牛乳	米 麦	油	人参	にんにく 生薑 なす 玉ねぎ 枝豆 りんご きゃべつ きゅうり 福神漬	767	
12	木	天草大王 のカレー	根菜肉詰め信田煮 天草産きくらげのきんぴら みそ汁	豚ミンチ 油揚げ 天ぷら 豆腐 みそ	わかめ 牛乳	米 麦 砂糖	ごま油	人参 いんげん ねぎ かぼちゃ	玉ねぎ れんこん ★天草産きくらげ	777	
13	金	わかめ ごはん								24.5	

※献立は、物資の都合により変更することがあります。