



献立予定表

御所浦学校給食センター

日	曜	献立名		赤		緑		黄		栄養価 エネルギー kcal 蛋白質 g	ひとくちメモ	
		主食	牛乳	おかず	体を作るものになる		体の調子を整えるものになる		エネルギーのもとになる			
					1群	2群	3群	4群	5群			6群
				魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも・砂糖	油脂類・種実			
8月29日	金			れんこん入りつくね たくあん和え	豚肉 鶏肉 かまぼこ うずらの卵	牛乳	人参 きぬさや	にんにく れんこん 生姜 きやべつ 玉ねぎ きくらげ しいたけ たけのこ きゅうり 大根	米 麦 片栗粉	ごま油	766 26.9	
9月1日	月			ぶどうゼリー アーモンドサラダ だんご汁	鶏肉 豆腐	牛乳	人参 ねぎ 小松菜	しいたけ ごぼう きやべつ きゅうり コーン しめじ トマト果汁	米 小麦粉 じゃが芋 里芋 水あめ でん粉 ゼリー	アーモンド 油	805 18.1	
2	火			一食納豆 さんま甘露煮 昆布和え みそ汁	さんま 大豆 豆腐 みそ	昆布 わかめ 牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ えのき きやべつ きゅうり	米 麦 じゃが芋 砂糖 でん粉		746 26	 8月10日～11日にかけて降った大雨、天草・本渡地区でも被害があり、恐怖と不安を感じたのではないのでしょうか。災害はいつ起こるかわかりません。普段からの、避難経路の確認や食料品の備蓄を準備しておくことが大切です。給食センターでは、長期保存が可能なレトルトの「救給カレー」を3回分、備蓄しています。 [救給カレー]とは、全国学校栄養士協議会が東日本大震災の経験から開発した、アレルギー特定原材料28品目不使用の学校給食用非常食です。温めずにそのまま食べることができ、ごはんもルーも一緒にあったスタンディングパック容器に入っているため、食器が不要で持ち運びや片付けが容易です。災害時に救援物資が届くまでの間、「命をつなぐ」ための非常食として、全国の学校で備蓄されています。
3	水			ウインナー フレンチサラダ ひじきスパゲッティ	ウインナー 鶏肉 油アゲ 天ぷら	ひじき スキムミルク 牛乳	人参 いんげん	枝豆 玉ねぎ しめじ コーン きやべつ きゅうり にんにく	パン スパゲッティ 砂糖	油 マーガリン	901 33.5	
4	木			きやべつ入りつくね 春雨の酢の物 中華煮	豚肉 鶏肉 厚揚げ	わかめ 牛乳	人参 ねぎ チンゲン菜	にんにく 生姜 白菜 玉ねぎ きやべつ たけのこ きくらげ しいたけ きゅうり	米 じゃが芋 緑豆春雨 砂糖 片栗粉	ごま油	799 24.8	
5	金			干草焼き マヨタクサラダ みそ汁	豚肉 鶏肉 卵 豆腐 みそ	わかめ 牛乳	人参 いんげん ねぎ	生姜 白菜キムチ 玉ねぎ しめじ きやべつ きゅうり 大根	米 麦 じゃが芋 砂糖	ごま油 ごま ノンエッグマヨ	794 28.2	
8	月			のりかつおふりかけ ミートボールと野菜の ケチャップ煮	ちくわ 豆腐 豚肉	のりかつお 牛乳	人参 ピーマン パプリカ ねぎ	大根 ごぼう しいたけ 玉ねぎ たけのこ	米 麦 じゃが芋 砂糖 片栗粉	油	778 27.1	
9	火			五目汁 味のり サワラのみそマヨネーズ焼き かぼちゃのそぼろ煮	サワラ 厚揚げ みそ うずらの卵 豚ミンチ	のり 牛乳	かぼちゃ 人参 いんげん	生姜 玉ねぎ	米 麦 じゃが芋 砂糖 片栗粉	油 ノンエッグマヨ	870 29.6	
10	水			コロッケ 一食とんかつソース コールスローサラダ 春雨スープ ムース	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 きぬさや ねぎ	きやべつ きゅうり コーン 玉ねぎ きくらげ しいたけ	パン パン粉 緑豆春雨 小麦粉 小麦粉 じゃが芋	油 ごま油	730 22.4	
11	木			海藻サラダ	天草産豚肉 ツナ	海藻 スキムミルク 牛乳	人参 トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ しめじ たけのこ 枝豆 きやべつ きゅうり	米 麦 じゃが芋 水あめ	油	880 25.6	
12	金			ホキあおさフライ オーロラサラダ のっぺい汁	鶏肉 豆腐 ホキ	わかめ あおさ 牛乳	人参 ねぎ	大根 ごぼう しいたけ きやべつ きゅうり コーン	米 麦 里芋 片栗粉 小麦粉 パン粉	油	716 24.1	
15	月	敬老の日										 [ラタトゥイユ]は、フランスのプロヴァンス地方を代表する料理で、もともとニースの郷土料理でした。今ではヨーロッパ全土に広がり、さまざまなバリエーションが生まれています。今回は、スケソウタラの唐揚げの付け合わせとして出します。 愛知県の味の特徴は、「赤みそ」を使ったみそカツが有名です。色は濃いけど、食べると甘めのみそだれです。
16	火			肥後ギョーザ ナムル モーポーなす	豚ミンチ 豆腐 みそ	牛乳	人参 ねぎ ほうれん草 ニラ	にんにく 生姜 枝豆 玉ねぎ なす きゅうり たけのこ しいたけ きやべつ 玉ねぎ きやべつ たけのこ きくらげ なすび にんにく コーン	米 麦 砂糖 片栗粉 小麦粉 小麦粉	ごま油	773 25.9	
17	水			マーシャルチョコ スケソウタラの唐揚げ ラタトゥイユ クイッティオスープ	鶏肉 天ぷら スケソウタラ	スキムミルク 牛乳	人参 ズッキーニ トマト ピーマン パプリカ ブロッコリー	パン 米粉麺 でん粉 小麦粉 小麦粉	油 マーシャルチョコ オリーブオイル	253 29.5		
18	木			みそカツ 切干大根のごまネーズ和え みそおでん風煮	鶏肉 厚揚げ ちくわ 天ぷら うずらの卵 ロースカツ みそ	牛乳	いんげん 人参	しいたけ きゅうり きやべつ 大根 切干し大根	米 小麦粉 パン粉 里芋 砂糖	ごま ノンエッグマヨ	908 31.4	
19	金			ひじきと野菜の豆腐焼き れんこんサラダ 白玉団子汁	鶏肉 すりみ 卵 豆腐 ツナ	ひじき わかめ スキムミルク 牛乳	人参 ねぎ ほうれん草	枝豆 玉ねぎ れんこん きやべつ きゅうり しいたけ にんにく	米 麦 もち米 パン粉	マーガリン ノンエッグマヨ ごま	872 27.5	
22	月			マカロニサラダ 福神漬	鶏肉 ハム	スキムミルク 牛乳	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ 枝豆 しめじ りんご きやべつ コーン きゅうり 福神漬	米 麦 マカロニ じゃが芋	ノンエッグマヨ 油	902 24.9	
23	火	秋分の日										 ～今月の給食で使用する天草産の食材を紹介しま～ 天草豚肉 ぶり サワラ きゅうり にぼし きくらげ ほしいたけ
24	水			チキンナゲット はちみつレモンサラダ 担々麺	豚ミンチ 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 ねぎ 小松菜	にんにく 生姜 玉ねぎ きやべつ きゅうり レモン果汁 にんにく	パン 中華麺 砂糖 パン粉 はちみつ	油 ごま油 ごま	783 30	
25	木			ブリフライ 一食とんかつソース ツナとブロッコリーのごまサラダ みそ汁	ブリ 油アゲ ツナ みそ	わかめ 牛乳	人参 ねぎ ブロッコリー	玉ねぎ しめじ きやべつ きゅうり	米 じゃが芋 小麦粉 小麦粉 パン粉	油 ごま	838 26.2	
26	金			シューマイ 昆布サラダ 高野豆腐入り親子煮	豚ミンチ 鶏肉 ホタテ貝エキス 卵	昆布 牛乳	人参 いんげん ねぎ	玉ねぎ しいたけ きやべつ きゅうり 生姜	米 じゃが芋 砂糖 小麦粉 でん粉	油	834 33.2	
29	月			のりたまごふりかけ デミグラスソースハンバーグ 粉ふき芋 豚汁	卵 みそ 鶏肉 豚肉 豆腐	のり スキムミルク 牛乳	ねぎ パセリ	生姜 大根 ごぼう 白菜 しめじ	米 麦 じゃが芋 砂糖 里芋 でん粉	油	862 30.7	
30	火			大豆と豆腐のフライ ゆかり和え 肉じゃが	鶏肉 大豆 豆腐 天ぷら すりみ 厚揚げ	あおさ 牛乳	人参 いんげん 赤しそ	玉ねぎ たけのこ きやべつ きゅうり しいたけ	米 パン粉 じゃが芋	油 ごま	854 28	

※献立は、物資の都合により変更することがあります。