



# 8・9月 学校給食献立予定表(小学校)

2021. 8・9 本渡学校給食センター

| 月  | 日  | 曜       | しゅしょく  | ぎゅうにゅう                           | おかず  | おもなざいりょう                                       |  |  | えいよりょう      |          |
|----|----|---------|--------|----------------------------------|--|--|--|--|-------------|----------|
|    |    |         |        |                                  |  | あか   | きいろ  | みどり  | 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  | 30 | げつ      | 丸パンカット |                                  | 平めんスープ<br>ミートハンバーグ<br>コールスローサラダ            | 牛乳 ぶたにく とりにく だいす                               | 丸パン クイッティオ<br>さとう ごまあぶら                                      | たまねぎ にんじん ほうれん草<br>もやし はくさい きくらげ<br>ねぎ きゅうり キャベツ コーン | 563         | 24.5     |
|    | 31 | か       | ごはん    |                                  | キムチスープ<br>ししゃもフライ<br>ナムル                   | 牛乳 ぶたにく とりにく<br>ししゃも とうふ                       | 米 麦 じゃがいも ごまあぶら<br>あぶら さとう ごま 小麦粉                            | 白菜 たまねぎ にんじん<br>にら もやし ほうれん草                         | 631         | 25.8     |
| 1  | すい | 救給五目ごはん |        | すいとん団子汁<br>ストックサラダ<br>バナナ        | 牛乳 とりにく 油あげ ちくわ<br>ツナ わかめ こんぶ<br>(にぼしだし)   | 救給五目ごはん すいとん                                   | にんじん だいこん ごぼう ねぎ<br>しいたけ コーン パナナ                             | 549  | 19.1        |          |
|    | 2  | もく      | ごはん    |                                  | さつまい<br>千草焼き<br>ゴーヤのツナあえ                   | 牛乳 とりにく とうふ たまご<br>ツナ わかめ こんぶ チーズ<br>(にぼしだし)   | 米 麦 さつまいも こんにやく<br>さとう ごまあぶら                                 | たまねぎ にんじん えのきたけ<br>ねぎ igaうり キャベツ<br>きゅうり             | 613         | 23.8     |
| 3  | きん | ごはん     |        | 親子煮<br>天草シラのフライ<br>れんこんの和え物      | 牛乳 とりにく たまご 油あげ<br>かまぼこ シイラ                | 米 麦 じゃがいも さとう<br>片栗粉 あぶら ごま 小麦粉                | たまねぎ にんじん ごぼう<br>いんげん れんこん きゅうり                              | 710  | 30.3        |          |
| 6  | げつ | ごはん     |        | 春雨スープ<br>豚肉のしょうが焼き<br>にんじんサラダ    | 牛乳 とりにく ぶたにく ツナ<br>かまぼこ                    | 米 麦 はるさめ ごまあぶら<br>さとう ごま                       | きくらげ にんじん たまねぎ<br>ねぎ もやし しめじ しょうが<br>キャベツ コーン                | 643  | 24.9        |          |
|    | 7  | か       | ごはん    |                                  | きのこのみそ汁<br>いわしおかか煮<br>しそきくらげあえ             | 牛乳 とうふ 油あげ いわし<br>(にぼしだし)                      | 米 麦 じゃがいも  | しめじ えのきたけ しいたけ<br>にんじん ねぎ キャベツ<br>きゅうり しそきくらげ        | 619         | 25.5     |
| 8  | すい | ミルクパン   |        | パリパリ焼きそば<br>チヂミ<br>枝豆サラダ         | 牛乳 ぶたにく うずら卵 ツナ<br>たまご かまぼこ                | ミルクパン 焼炒麺 さとう<br>片栗粉 あぶら 小麦粉                   | きくらげ にんじん たまねぎ<br>キャベツ たけのこ 枝豆<br>コーン きゅうり にら                | 817  | 29.5        |          |
| 9  | もく | ごはん     |        | ポークカレー<br>チキンナゲット②<br>フルーツ白玉     | 牛乳 ぶたにく スキムミルク<br>とりにく                     | 米 麦 じゃがいも 白玉だんご<br>小麦粉                         | たまねぎ にんじん 枝豆<br>りんご パイン みかん<br>もも                            | 733  | 24.7        |          |
| 10 | きん | ごはん     |        | かきたま汁<br>大豆と豆腐のフライ<br>ごま酢あえ      | 牛乳 たまご とりにく とうふ<br>ちくわ だいす<br>(かつお節・こんぶだし) | 米 麦 片栗粉 あぶら さとう<br>ごま 小麦粉                      | にんじん たまねぎ えのきたけ<br>ねぎ きゅうり もやし                               | 657  | 26.0        |          |
| 13 | げつ | ごはん     |        | かぼちゃのそぼろ煮<br>ホキフライ<br>ゆかり和え      | 牛乳 とりにく ちぎりあげ<br>絹あげ ホキ                    | 米 麦 こんにやく さとう<br>片栗粉 あぶら 小麦粉                   | かぼちゃ にんじん たまねぎ<br>いんげん きゅうり キャベツ<br>ゆかり                      | 676  | 26.8        |          |
|    | 14 | か       | ごはん    |                                  | マーボー厚揚げ<br>コーンシュウマイ<br>ひじきサラダ              | 牛乳 絹あげ ぶたにく チーズ<br>大豆 とりにく                     | 米 麦 さとう ごまあぶら<br>片栗粉 小麦粉                                     | たまねぎ にんじん たけのこ<br>しいたけ ねぎ ひじき きゅうり<br>キャベツ           | 748         | 28.8     |
| 15 | すい | 米粉パン    |        | コンソメスープ<br>若鶏のピカタ<br>ビーンズサラダ     | 牛乳 ウィナー とりにく<br>ミックスビーンズ                   | 米粉パン マカロニ じゃがいも<br>小麦粉                         | にんじん たまねぎ キャベツ<br>しめじ きゅうり コーン                               | 613  | 25.7        |          |
| 16 | もく | ごはん     |        | けんちん汁<br>さばの塩焼き<br>昆布あえ          | 牛乳 とうふ 油あげ さば<br>塩こんぶ<br>(かつお節・こんぶだし)      | 米 麦 さとも こんにやく<br>さとう ごまあぶら ごま                  | にんじん ごぼう ねぎ キャベツ<br>きゅうり                                     | 662  | 24.8        |          |
| 17 | きん | ぶちまるごはん |        | 白玉汁<br>れんこんはさみ揚げ<br>五目きんぴら       | 牛乳 とりにく ちくわ<br>てんぷら<br>(かつお節・こんぶだし)        | 米 ぶちまる麦 白玉だんご<br>あぶら こんにやく ごま さとう<br>ごまあぶら 小麦粉 | だいこん にんじん たまねぎ<br>しいたけ ねぎ ごぼう<br>ごぼう 枝豆                      | 670  | 22.3        |          |
|    | 21 | か       | 黒糖パン   |                                  | ラビオリスープ<br>鮭チーズフライ<br>海藻サラダ・お月見だんご         | 牛乳 さけ ちりめん<br>とりにく ぶたにく チーズ<br>あおさ わかめ こんぶ     | 黒糖パン あぶら<br>小麦粉 お月見だんご                                       | たまねぎ にんじん キャベツ<br>きゅうり                               | 654         | 26.8     |
| 22 | すい | ごはん     |        | 八宝菜<br>ぎょうざ<br>パンサンスー            | 牛乳 ぶたにく かまぼこ ハム<br>うずら卵                    | 米 麦 さとう ごまあぶら<br>片栗粉 はるさめ 小麦粉                  | たまねぎ にんじん たけのこ<br>キャベツ きくらげ きゅうり<br>もやし                      | 634  | 21.6        |          |
| 24 | きん | ごはん     |        | わかめスープ<br>ピビンバ<br>かわりあえ          | 牛乳 わかめ かまぼこ とうふ<br>ぶたにく たまご                | 米 麦 ごまあぶら ごま<br>ねりごま さとう                       | にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ<br>ほうれん草 大豆もやし 福神漬<br>たけのこ しいたけ きゅうり キャベツ | 575  | 26.4        |          |
| 27 | げつ | ごはん     |        | 大豆の磯煮<br>鶏の天ぷら<br>カシューナッツあえ      | 牛乳 とりにく だいす<br>絹あげ ちぎりあげ ひじき<br>たまご        | 米 麦 こんにやく じゃがいも<br>さとう あぶら カシューナッツ<br>小麦粉      | にんじん いんげん<br>キャベツ きゅうり                                       | 714  | 28.9        |          |
| 28 | か  | ごはん     |        | はんぺん汁<br>白身魚のみそ焼き<br>シモンドレッシングあえ | 牛乳 はんぺん わかめ ヘダイ<br>(かつお節・こんぶだし)            | 米 麦 さとう すりごま                                   | にんじん たまねぎ えのきたけ<br>ねぎ もやし きゅうり                               | 553  | 25.2        |          |
| 29 | すい | にんじんパン  |        | ミネストローネ<br>コロケ<br>フレンチサラダ        | 牛乳 ベーコン ハム チーズ<br>たまご                      | にんじんパン マカロニ<br>さとう あぶら クルトン<br>小麦粉             | かぼちゃ にんじん たまねぎ<br>キャベツ トマト きゅうり<br>コーン                       | 674  | 22.0        |          |
| 30 | もく | ごはん     |        | のっぺい汁<br>いわし生姜煮<br>わかめの酢の物       | 牛乳 とりにく 厚揚げ ちくわ<br>いわし わかめ ちりめん<br>(にぼしだし) | 米 麦 さとも こんにやく<br>片栗粉 ごま さとう                    | にんじん ごぼう しいたけ ねぎ<br>きゅうり キャベツ                                | 644  | 24.0        |          |

※献立は都合により、変更することがあります。ご了承ください。