令和元年度

8.9月　学校給食予定献立表

白山市立広陽小学校

日	曜日	主食	こんだて	赤のなかまの食品 ち･にく･ほねになる	黄のなかまの食品 ねつやちからになる	みどりのなかまの食品 体のちょうしをととのえる	エネルギー たんぱく質 脂質 行事食等
30	金	梅ごはん	鶏肉のたつた揚げ 野菜のピリ辛和え 冷やしうどん汁	とり肉　牛乳	米　麦 うどん　ごま油 かたくりこ さとう	にんじん　うめ　干しいたけ ほうれんそう　しょうが　ねぎ きゅうり　にんにく キャベツ	643 Kcal 23 g 20 g
2	月	麦ごはん	トマトのハヤシライス オレンジポンチ	牛肉　牛乳	米　麦　ゼリー　あぶら じゃがいも　デミグラスソース こむぎこ　バター ナタデココ　生クリーム	にんじん　にんにく　みかん トマト　しょうが　黄もも たまねぎ　オレンジジュース パイン	799 Kcal 21 g 23 g
3	火	白ごはん	魚のタルタル焼き こんにゃくのきんぴら 豚汁	ホキ　ぶた肉　牛乳 たまご みそ さつまあげ	米　さとう　卵なしマヨネーズ パン粉　あぶら つきこんにゃく　ごま油 じゃがいも　ごま	にんじん　たまねぎ ピーマン　ごぼう パセリ　だいこん ねぎ	629 Kcal 26 g 19 g
4	水	白ごはん	揚げぎょうざ 春雨の中華あえ 麻婆どうふ	ギョーザ　牛乳 ぶた肉 きぬどうふ	米　あぶら はるさめ　ごま油 さとう かたくりこ	にんじん　きゅうり　たまねぎ もやし　たけのこ しょうが　干しいたけ にんにく　なす　ねぎ	690 Kcal 24 g 22 g
5	木	白ごはん	ししゃもの南蛮漬け はりはり漬け カレー肉じゃが	牛肉　牛乳 ししゃも	米　さとう　ごま油 こむぎこ　ごま かたくりこ　こんにゃく　あぶら じゃがいも　カレールゥ	こまつな　ねぎ にんじん　きりぼし大根 さやいんげん　しょうが たまねぎ	673 Kcal 23 g 20 g
6	金	金時草そぼろずし	磯香あえ みそ汁 梨　1／6カット めぐみん給食	とり肉　みそ　牛乳 大豆ミート　のり たまご　わかめ あつあげ	米 さとう	きんじそう　しょうが　たまねぎ こまつな　えだまめ　ねぎ にんじん　キャベツ　なし えのきたけ	629 Kcal 27 g 16 g 白山めぐみん(梨)
9	月	ハムコーンパン	バリバリサラダ クラムチャウダー	ロースハム　牛乳 ベーコン　チーズ あさり	食パン　オリーブ油 はるまきのかわ　あぶら さとう　こめこ　バター じゃがいも　卵なしマヨネーズ	赤ピーマン　ホールコーン　ぶなしめじ パセリ　キャベツ　黄ピーマン にんじん　きゅうり たまねぎ	660 Kcal 26 g 27 g
10	火	麦ごはん	スタミナ炒め わかめスープ アセロラゼリー	牛肉　牛乳 とり肉　わかめ みそ	米　麦　ごま油 さとう　あぶら かたくりこ アセロラゼリー	にんじん　しょうが　えのきたけ にら　にんにく　にんにく チンゲンサイ　たまねぎ　ねぎ キャベツ　キムチ	647 Kcal 24 g 20 g
11	水	白ごはん	めぎすの青のりフライ ゆかりあえ 生揚げの中華煮	ぶた肉　牛乳 なまあげ　メギス うずら卵　あおのり粉	米　さとう　ごま てんぷら粉　あぶら パン粉　ごま油 かたくりこ	ゆかり粉　キャベツ　たけのこ にんじん　きゅうり　干しいたけ さやいんげん　しょうが こまつな　たまねぎ	734 Kcal 33 g 28 g
12	木	わかめごはん	フライドチキン ミニトマト 冷やし中華	とり肉　牛乳 たまご ロースハム	米　麦　あぶら かたくりこ　ごま油 中華めん　ごま	ゆかり粉　もやし ミニトマト　キャベツ にんじん　きゅうり	713 Kcal 27 g 23 g
13	金	豆のドライカレー	トマトとたまごのスープ お月見デザート	牛肉　たまご　牛乳 ぶた肉 大豆ミート とり肉	米　麦　あぶら じゃがいも　カレールゥ レンズ豆　ひよこ豆　オリーブ油 かたくりこ	にんじん　にんにく　レタス トマト　しょうが　にんにく ごぼう　えのきだけ たまねぎ	736 Kcal 27 g 20 g お月見
16	月	敬老の日					
17	火	白ごはん	ラフテー風 にんじんシリシリ もずくスープ 冷凍パイン	ぶた肉　牛乳 たまご　もずく ツナ とり肉	米　あぶら さとう　ごま油 かたくりこ　ごま	にんじん　ねぎ　干しいたけ チンゲンサイ　しょうが　パイン えのきたけ たまねぎ	711 Kcal 29 g 24 g 世界遺産給食(沖縄)
18	水	白ごはん	ちくわの磯辺揚げ 割り干し大根の中華漬物 肉豆腐	ちくわ　牛乳 牛肉　あおのり粉 やきどうふ　くきわかめ	米　さとう　あぶら てんぷら粉　ごま油 くるまふ　ごま しらたき	にんじん　わりぼし大根　ねぎ きゅうり たまねぎ 干しいたけ	628 Kcal 23 g 19 g
19	木	白ごはん	鯖のしょうが煮 ごま酢あえ みそけんちん汁	さば　みそ　牛乳 とり肉 もめんどうふ あつあげ	米　ごま油 さとう　ごま	にんじん　ねぎ　ごぼう しょうが　だいこん もやし きゅうり	756 Kcal 32 g 30 g
20	金	ビビンバ	冬瓜とたまごのスープ ラグビーチーズ	牛肉　牛乳 ぶた肉　チーズ たまご	米　麦　あぶら さとう　ごま油 かたくりこ　ごま	ほうれん草　にんにく　えのきたけ にんじん　きりぼし大根　とうがん 糸みつば　だいずもやし たけのこ	669 Kcal 27 g 24 g ラグビーワールドカップ
23	月	秋分の日					
24	火	運動会代休					
25	水	ひじきごはん	さんまの塩焼き　おろしかけ 即席漬け みそ汁	うすあげ　みそ　牛乳 大豆　さんま　こんぶ さつまあげ　ひじき きぬどうふ	米　あぶら 麦 さとう かたくりこ	にんじん　だいこん　えだ豆 こまつな　キャベツ きゅうり たまねぎ	626 Kcal 27 g 24 g
26	木	ベーグル	シェパーズパイ にんじんグラッセ スコッチブロス	牛肉　牛乳 ぶた肉　チーズ 大豆ミート とり肉	ベーグル　オリーブ油 こむぎこ　レンズ豆　バター じゃがいも　あぶら パン粉　おし麦	トマト　にんじん　キャベツ にんじん　たまねぎ コーン セロリ	619 Kcal 28 g 21 g オリンピック給食
27	金	麦ごはん	カレーライス フルーツヨーグルト	牛肉　牛乳 チーズ ヨーグルト	米　麦　あぶら じゃがいも　バター こむぎこ　カレールゥ	にんじん　にんにく　みかん トマト　しょうが　黄もも たまねぎ　バナナ パイン	761 Kcal 20 g 22 g
30	月	白ごはん	酢豚 豆腐とたまごのスープ みかん	ぶた肉　牛乳 とり肉 きぬどうふ たまご	米　あぶら かたくりこ　ごま油 さつまいも さとう	にんじん　しょうが　えのきたけ ピーマン　たまねぎ　みかん こまつな　干しいたけ たけのこ	710 Kcal 27 g 20 g

※　牛乳は毎日つきます。
※　都合により献立の内容を一部変更する場合があります。
※　主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。