

8・9月 予定献立表

日	曜日	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	I補料 [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]
30	月	ジャンバラヤ、牛乳、レタスのコンソメスープ、フルーツ白玉	豚肉、牛肉	ウインナー、牛乳	ピーマン、にんじん	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、ひよこまめ、レタス、しめじ、もも、パイン、バナナ	学校給食米、白麦、じゃがいも、白玉団子、砂糖	油	883	24.4	19.9	2.9
31	火	少なめわかめごはん、牛乳、さわやか和え、冷やしうどん、ナッツとさかな	ハム、鶏肉、油揚げ	牛乳、イワシ	にんじん	もやし、キャベツ、きゅうり、枝豆、しょうが、干しいたけ、ねぎ	学校給食米、砂糖、うどん	ごま油、アーモンド	971	30.5	17.6	6.6
1	水	ドライカレー、牛乳、いかとキャベツの甘酢サラダ	牛肉、豚肉、大豆、いか	牛乳	にんじん、ピーマン、黄パプリカ	たまねぎ、にんにく、りんご、キャベツ、きゅうり	学校給食米、白麦、砂糖	油	777	26.0	21.9	3.0
2	木	ごはん、牛乳、鶏肉の竜田揚げ、ごま和え、みそ汁	鶏肉、豆腐	牛乳	ブロッコリー、にんじん、ほうれんそう	キャベツ、もやし、たまねぎ	学校給食米、片栗粉、砂糖	油、ごま	833	31.4	29.1	2.3
3	金	とうもろこしとベーコンの炊き込みピラフ、牛乳、ジャーマンポテト、野菜スープ	ベーコン、ウインナー	牛乳	パセリ、にんじん	コーン、たまねぎ、グリーンピース、キャベツ、もやし、しめじ	学校給食米、白麦、じゃがいも	バター、油	793	21.5	26.8	3.7
じゃがいもの日												
6	月	コッパン、牛乳、いちご&マール、ドレッシングサラダ、 ごんかいわしのスパゲティ	ハム、ごんかいわし	牛乳、プロセスチーズ	にんじん、みずな	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、しめじ、にんにく	コッパン、砂糖、スパゲティ、ジャム	油、マーガリン	807	29.1	23.8	4.5
食の大蔵ざらえ献立①												
7	火	ごはん、牛乳、イカチリソース、もやしのナムル、中華風コンスープ	いか、卵	牛乳	パセリ、にんじん、チンゲンサイ	にんにく、たまねぎ、しょうが、もやし、きゅうり、コーン、えのきたけ	学校給食米、片栗粉、砂糖	油	769	31.0	20.6	2.5
8	水	ごはん、牛乳、松風焼き、ひじきの煮物、みそ汁	鶏肉、大豆、卵、さつま揚げ、油揚げ	牛乳、ほしひじき	にんじん、こまつな	たけのこ、干しいたけ、枝豆、たまねぎ、もやし	学校給食米、砂糖、こんにゃく	油、ごま	804	32.8	25.5	3.4
9	木	ごはん、牛乳、枝豆シューマイ、冷やし中華風サラダ、わかめスープ	ハム、卵、豆腐、たら	牛乳、乾燥わかめ	にんじん	もやし、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、枝豆	学校給食米、中華めん、小麦粉	油	772	23.7	17.5	2.7
新人大会応援献立①												
10	金	豚そぼろ丼、牛乳、きゅうりとちくわの酢の物、みそ汁、バナナ	豚肉、大豆、卵、竹輪、豆腐	牛乳、乾燥わかめ	にら、にんじん、こまつな	もやし、しめじ、しょうが、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、バナナ	学校給食米、しらたき、砂糖、じゃがいも	油	871	34.1	24.3	3.0
新人大会応援献立②												
13	月	ごはん、牛乳、なすと豚肉のみそ炒め、春雨スープ、巨峰ゼリー	豚肉、豆腐	牛乳	ピーマン、にんじん、チンゲンサイ	なす、しょうが、しめじ、もやし	学校給食米、砂糖、はるさめ	油	820	30.0	22.6	2.5
14	火	ごはん、牛乳、ハタハタの甘酢ダシ、切干大根のごまマヨネーズ和え、厚揚げと大根のみそ汁	はたはた、厚揚げ	牛乳	にんじん、ピーマン、こまつな	たまねぎ、切干しいたけ、コーン、れんこん、だいこん、えのきたけ、ねぎ	学校給食米、片栗粉、砂糖	油、マヨネーズ、ごま	857	28.6	30.1	2.8
15	水	ご飯、牛乳、ちくわのカレー揚げ、あっさり漬け、肉じゃが	竹輪、豚肉	牛乳	にんじん、さやいんげん	きゅうり、キャベツ、たまねぎ	学校給食米、天ぷら粉、じゃがいも、しらたき、砂糖	油、ごま	864	31.6	21.0	3.2
16	木	ごはん、牛乳、ピリ辛フライドチキン、大豆のさっぱりサラダ、ベーコンポテトスープ	鶏肉、大豆、ハム、ベーコン	牛乳	ブロッコリー、にんじん	きゅうり、キャベツ、しめじ	学校給食米、薄力粉、片栗粉、砂糖、じゃがいも	油	879	31.4	33.1	3.2
17	金	キムタクチャーハン、牛乳、華風きゅうり、肉入りワンタンスープ	豚肉	牛乳	チンゲンサイ、にんじん	キムチ、つぼ漬、きゅうり、しめじ	学校給食米、白麦、砂糖、小麦粉	油、ごま	765	28.7	19.9	3.6
きゅうりの日												
18	土	カレーライス、牛乳、ゼリーデザート	豚肉	牛乳	にんじん、トマト	にんにく、たまねぎ、しょうが、りんご、ぶどう果汁、ナタデココ	学校給食米、白麦、じゃがいも	油	868	24.7	22.3	3.0
21	火	鶏ごもくご飯、牛乳、メンチカツ、しらす和え、お月見団子汁	豚肉、鶏肉、油揚げ、しらす干し	牛乳、わかめ	にんじん	ごぼう、干しいたけ、枝豆、きゅうり、キャベツ、だいこん、はくさい、ねぎ	学校給食米、砂糖、白玉団子、さといも	油、ごま	840	32.3	23.1	3.8
お月見献立												
22	水	ごはん、牛乳、ぶりの照り焼き、干草あえ、みそ汁	ぶり、油揚げ、いか	牛乳	にんじん、こまつな	キャベツ、しめじ、もやし、ねぎ	学校給食米、砂糖、片栗粉、パプリカ、じゃがいも	ごま	794	32.1	22.1	2.6
27	月	ごはん、牛乳、ごま酢和え、韓国風すき焼き、りんご	油揚げ、豚肉、豆腐	牛乳	にんじん、にら	キャベツ、もやし、しょうが、ごぼう、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、キムチ、りんご	学校給食米、砂糖、しらたき	ごま油	790	31.0	20.3	2.5
28	火	ごはん、牛乳、アジフライ、五目きんぴら、 呉汁	さつま揚げ、大豆、あじ	牛乳	にんじん、さやいんげん	ごぼう、なめこ、しめじ、えのきたけ	学校給食米、こんにゃく、砂糖	油、ごま	847	29.6	24.2	2.9
食の大蔵ざらえ献立②												
29	水	ツナの洋風ごはん、牛乳、ごぼうサラダ、チキンポトフ	ツナ、鶏肉、かまぼこ	牛乳	にんじん、ブロッコリー	枝豆、ごぼう、きゅうり、たまねぎ、しめじ、キャベツ	学校給食米、白麦、砂糖、じゃがいも	バター、マヨネーズ	830	30.5	28.3	3.4
30	木	ごはん、牛乳、炒り卵入りおひたし、とり野菜、一口チーズ	卵、鶏肉、竹輪、豆腐	牛乳、チーズ	こまつな、にんじん	キャベツ、はくさい、もやし、えのきたけ、ねぎ	学校給食米、砂糖、しらたき	油	795	34.5	24.9	3.4