



# 8・9月献立表



令和3年

給食

日	曜	献立	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	栄養量
8/31	火	牛乳 ご飯 ふりかけ 鶏の照り焼き 小松菜とじゃこのサラダ たぬぎ汁	牛乳・鶏もも・豚もも肉・うすあげ みそ	精白米・米粒麦・サラダ油・上白糖 割ピーナッツ・里芋・ごま油	しょうが・小松菜・(冷)カリフラワー 赤ピーマン・ホールコーン・ごぼう にんじん・ねぎ	I補†-(kcal) 740 たんぱく質(g) 37.9 脂質(g) 23.1 食塩相当量(g) 2.4
9/1	水	牛乳 バターロール ジャム 白身魚のピザ風 フレンチサラダ風	牛乳・白身魚・シュレッドチーズ ほぐしささみ	バターロール・りんごジャム じゃがいも・サラダ油・三温糖	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・乾しいたけ トマト・きゅうり・キャベツ・ホールコーン	I補†-(kcal) 684 たんぱく質(g) 35.2 脂質(g) 19.9 食塩相当量(g) 2.5
2	木	牛乳 冷やしうどん とり天 バナナ	牛乳・赤巻きかまぼこ・鶏むね肉	県産米粉うどん・上白糖・てんぷら粉 揚げ油	しょうが・乾しいたけ・玉ねぎ・バナナ	I補†-(kcal) 680 たんぱく質(g) 35 脂質(g) 15.4 食塩相当量(g) 3.6
3	金	牛乳 中華丼 酢の物 つみれ汁 牛乳かん	牛乳・豚小間・むきえび・うすら卵 つみれ・みそ	精白米・米粒麦・サラダ油・ごま油 かたくり粉・上白糖・里芋	しょうが・にんじん・たけのこ水煮 乾しいたけ・白菜・玉ねぎ・ねぎ・きゅうり もやし・にんじん・寒天・みかん・バナナ	I補†-(kcal) 736 たんぱく質(g) 27.4 脂質(g) 19.6 食塩相当量(g) 2.4
6	月	牛乳 ご飯 鶏肉のチーズ焼き 青菜の梅和え けんちん汁	牛乳・鶏もも肉・シュレッドチーズ 木綿豆腐・みそ	精白米・米粒麦・いりごま黒 サラダ油・フライドポテト・上白糖 里芋	ホールコーン・玉ねぎ・しめじ・にんじん トマト・小松菜・梅びしお・大根・ごぼう ねぎ	I補†-(kcal) 731 たんぱく質(g) 32.4 脂質(g) 21.1 食塩相当量(g) 2.5
7	火	牛乳 ご飯 ふりかけ きのこソースハンバーグ コールスローサラダ ワンタンスープ	牛乳・肉入りわんたん	精白米・米粒麦・サラダ油・上白糖	しめじ・乾しいたけ・玉ねぎ・ブロッコリー ミニトマト・キャベツ・にんじん・きゅうり ホールコーン・小松菜・ねぎ	I補†-(kcal) 695 たんぱく質(g) 24.7 脂質(g) 21 食塩相当量(g) 2
8	水	牛乳 ミルク食パン 鮭のムニエル マセドアンサラダ デザート	牛乳・しろさけ・ロースハム	ミルク食パン・薄力粉・卵 バター・じゃがいも カロリーーフマヨネーズ お米de国産りんごのタルト	ブロッコリー・きゅうり・にんじん ホールコーン・むき枝豆	I補†-(kcal) 735 たんぱく質(g) 39.4 脂質(g) 24.3 食塩相当量(g) 2.3
9	木	牛乳 冷やし中華 バナナ蒸しパン フルーツ豆乳杏仁	牛乳・ロースハム・卵	中華めん・サラダ油・上白糖・ごま油 薄力粉・バター やわらか豆乳デザート	きゅうり・バナナ・パインチビット・みかん 黄桃ダイス	I補†-(kcal) 787 たんぱく質(g) 25.9 脂質(g) 22.3 食塩相当量(g) 3
10	金	牛乳 ターメリックライス チリコンカン コーンサラダ ぶどう	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 4種豆ミックス・ロースハム	精白米・米粒麦・マカロニ・薄力粉 サラダ油・バター・上白糖	玉ねぎ・にんじん・にんにく・ホールコーン キャベツ・きゅうり・ぶどう	I補†-(kcal) 771 たんぱく質(g) 25.9 脂質(g) 20.1 食塩相当量(g) 1.9
13	月	牛乳 ご飯 ふりかけ 豚キムチ豆腐 春雨スープ フルーツのゼリーあえ	牛乳・豚もも肉・木綿豆腐	精白米・米粒麦・サラダ油・ごま油 上白糖・かたくり粉・はるさめ あわせるゼリーマスカット	白菜キムチ・白菜・ねぎ・たけのこ水煮 小松菜・にんじん・パイン・黄桃ダイス	I補†-(kcal) 742 たんぱく質(g) 32.5 脂質(g) 17.5 食塩相当量(g) 2.3
14	火	牛乳 ご飯 イカのチリソース ハンサンスー 豆腐のみそ汁	牛乳・紫いか・ロースハム・木綿豆腐 みそ	精白米・米粒麦・てんぷら粉・揚げ油 サラダ油・上白糖・かたくり粉 はるさめ・ごま油	にんにく・しょうが・ねぎ・ブロッコリー キャベツ・きゅうり・にんじん・白菜 カットわかめ	I補†-(kcal) 743 たんぱく質(g) 30.3 脂質(g) 23.7 食塩相当量(g) 2.3
15	水	牛乳 ミルクロール チキンのトマト煮 ほうれん草とささみのサラダ タルト	牛乳・鶏もも肉・ほぐしささみ	ミルクロール・じゃがいも・サラダ油 上白糖・焼プリンタルトCa	玉ねぎ・にんじん・いんげん・もやし ほうれん草・レモン果汁	I補†-(kcal) 777 たんぱく質(g) 37.9 脂質(g) 25.5 食塩相当量(g) 2.4
16	木	牛乳 ご飯 魚の照り焼き かぼちゃサラダ 豆腐のそぼろあんかけ	牛乳・たいせいようさけ・ロースハム 木綿豆腐・鶏ひき肉	精白米・米粒麦・サラダ油 カロリーーフマヨネーズ・上白糖 かたくり粉	小松菜・にんじん・日本かぼちゃ・きゅうり 玉ねぎ・ホールコーン・しょうが・いんげん	I補†-(kcal) 855 たんぱく質(g) 39.4 脂質(g) 31.7 食塩相当量(g) 2.5
17	金	牛乳 とうもろこしご飯 チキン南蛮 キャベツのレモン和え 牛乳かん	牛乳・鶏もも肉・凍結全卵・牛乳	精白米・米粒麦・すりごま黒・薄力粉 揚げ油・上白糖	ホールコーン・ブロッコリー・キャベツ にんじん・きゅうり・レモン・レモン果汁 みかん・パイン	I補†-(kcal) 865 たんぱく質(g) 36 脂質(g) 27.4 食塩相当量(g) 2.1
21	火	牛乳 ご飯 筑前煮 豆腐と卵のサラダ 里芋のみそ汁 くだもの	牛乳・鶏もも肉・豆腐Fe・うすあげ みそ	精白米・米粒麦・サラダ油・上白糖 ごま油・いりごま白・里芋	れんこん・ごぼう・にんじん・たけのこ水煮 乾しいたけ・いんげん・きゅうり・大根 ねぎ・くだもの	I補†-(kcal) 760 たんぱく質(g) 33.5 脂質(g) 21.8 食塩相当量(g) 2.3
22	水	牛乳 胚芽食パン スクールメンチカツ ごぼうごまサラダ にんじんポタージュ	牛乳・調製豆乳	胚芽食パン・揚げ油・すりごま白	ブロッコリー・トマト・ごぼう・きゅうり ホールコーン・いんげん・にんじん にんじんペースト・玉ねぎ・パセリ	I補†-(kcal) 764 たんぱく質(g) 27.6 脂質(g) 30.7 食塩相当量(g) 3.1
23	木	牛乳 五目焼きそば 野菜しゅうまい 甘酢サラダ ぶどうゼリー	牛乳・豚もも・紫いか・むきえび 野菜しゅうまい	中華めん・サラダ油・いりごま白 三温糖・国産巨峰ゼリーFe・Ca	にんじん・玉ねぎ・キャベツ・ピーマン 青のり粉・ホールコーン・きゅうり ブロッコリー・レモン果汁	I補†-(kcal) 763 たんぱく質(g) 29.6 脂質(g) 16.8 食塩相当量(g) 3
27	月	牛乳 ご飯 マカロニグラタン 豆と小松菜のごまサラダ コンソメスープ	牛乳・鶏もも肉・牛乳 シュレッドチーズ・4種豆ミックス ベーコン	精白米・米粒麦・マカロニ・サラダ油 バター・薄力粉・すりごま白 4種豆ミックス	エリンギ・ブロッコリー・玉ねぎ・ほしひじき にんじん・小松菜	I補†-(kcal) 768 たんぱく質(g) 27.2 脂質(g) 26.6 食塩相当量(g) 2
28	火	ご飯 牛乳 白身魚フライ キャベツとささみのサラダ 春雨スープ	牛乳・白身魚・凍結全卵 ほぐしささみ・豚ひき肉	精白米・米粒麦・薄力粉・パン粉 揚げ油・サラダ油・上白糖・はるさめ かたくり粉	ブロッコリー・キャベツ・トマト・にんじん ホールコーン・海藻ミックス・チンゲンサイ	I補†-(kcal) 752 たんぱく質(g) 32.3 脂質(g) 23.3 食塩相当量(g) 2.3
29	水	牛乳 キャロットパン クリームシチュー フレンチサラダ	牛乳・鶏もも肉・まぐろサラダ油漬	キャロットパン・じゃがいも・サラダ油 バター・薄力粉・上白糖・オリーブ油	玉ねぎ・にんじん・ブロッコリー マッシュルーム水煮缶詰・にんじん キャベツ・もやし・レモン果汁	I補†-(kcal) 884 たんぱく質(g) 39.2 脂質(g) 37.8 食塩相当量(g) 2.5
30	木	牛乳 ご飯 ふりかけ なすと豚肉のみそ炒め まいたけとあげの味噌汁 栗のムース	牛乳・豚もも・みそ・うすあげ	精白米・米粒麦・サラダ油・上白糖 ごま油・かたくり粉・国産くりのムース	なす・にんじん・ピーマン・玉ねぎ たけのこ水煮・しょうが・まいたけ・小松菜	I補†-(kcal) 781 たんぱく質(g) 32.7 脂質(g) 27.7 食塩相当量(g) 2.2

### ☆平均給与栄養量☆

エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
763 kcal	32.5 g	23.7 g	375 mg	3.6 mg	317 μg	0.70 mg	0.66 mg	41 mg	6.1 g	2.5 g