



8.9月 学校給食献立予定表 (小学校)



2023.8 本渡学校給食センター

日付	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養量					
				あか	さいろ	みどり	kcal	たんぱく質				
				ちやくちやほねになる	ねつちやちらになる	からだのちようしきとこのえる						
29 (火)	ごはん		ハッシュドビーフ 海藻サラダ 豆乳ムース	牛乳 豚肉 とりささみ	牛肉 海藻 豆乳	米 じゃがいも ハヤシルー	小麦 麦	しめじ にんじん グリーンピース キャベツ	たまねぎ マッシュルーム きゅうり	651	20.4	
30 (水)	カット丸パン		平麺スープ 照り焼きパティ そえサラダ	牛乳 わかめ 鶏肉	豚肉 ちくわ	丸パン ごま油	クイッティオ 小麦粉	にんじん にら キャベツ コーン	たまねぎ きくらげ きゅうり	645	23.4	
31 (木)	ごはん		かき玉スープ ちくわのいそべ揚げ ゆかり和え 穀物ふりかけ	牛乳 豆腐 卵	鶏肉 かまぼこ ちくわ (かつお・こんぶだし)	米 小麦粉 ふりかけ	小麦 さとう	しいたけ にんじん キャベツ きゅうり	えのきだけ たまねぎ キャベツ ゆかり	618	23.2	
1 (金)	ピピンパ		チゲスープ 焼きチヂミ ごま磯和え	牛乳 豚肉 きざみのり	焼き豆腐 チヂミ 卵	米 ごま さとう	小麦 ごま油 小麦粉	にんじん ぶなしめじ きくらげ	白菜キムチ ちんげん菜 キャベツ にら きゅうり もやし	642	20.6	
4 (月)	ごはん		春雨スープ れんこんつくね ほうれん草のひじき和え	牛乳 ちくわ 鶏肉	豚肉 ひじき 大豆	米 はるさめ 小麦粉	小麦 ごま油	にんじん たまねぎ ほうれん草 枝豆	しめじ ねぎ もやし れんこん	621	19.0	
5 (火)	ごはん		かぼちゃのみそ汁 鮭フライ おかがあえ	牛乳 わかめ さけ かつお節	油揚げ みそ (にぼしだし)	米 油 小麦粉	小麦 さとう パン粉	栗かぼちゃ にんじん たまねぎ キャベツ ぶくじん漬	にんじん もやし きゅうり	649	23.5	
6 (水)	人参パン		コーンミルクスープ トマトオムレツ こんにゃくかんてんサラダ	牛乳 豚肉 とりささみ	ベーコン 卵	人参パン ポタージュ 小麦粉	じゃがいも こんにゃく	たまねぎ ほうれん草 きゅうり キャベツ	にんじん トマト コーン	624	22.5	
7 (木)	ごはん		魚そうめん汁 鶏のてりやき かみかみサラダ	牛乳 鶏肉 かに風味かまぼこ	魚そうめん 豆腐 豆 (にぼしだし)	米 ごま	小麦	にんじん たまねぎ れんこん	小松菜カット きゅうり	635	25.1	
8 (金)	わかめごはん		のっぺいじる いわしのおかか煮 サラ玉ちゃん和え	牛乳 鶏肉 厚揚げ いわし	わかめご飯の素 こんにゃく (にぼしだし) ハム	米 さといも こんにゃく	小麦 澱粉	青ネギ たまねぎ キャベツ	にんじん きゅうり コーン	676	25.7	
11 (月)	ごはん		わかめスープ 焼きさようざ 中華和え	牛乳 わかめ 豆腐 卵	鶏肉 かまぼこ 豚肉 とりささみ	米 いりごま白 さとう	小麦 ごま油 小麦粉	たまねぎ きゅうり キャベツ にんにく	えのきだけ もやし にら 生姜	614	21.9	
12 (火)	ごはん		大豆の磯煮 鶏の天ぷら おぐらの和えもの	牛乳 ひじき 厚揚げ 卵	鶏肉 大豆 天ぷら ちくわ	米 じゃがいも さとう 小麦粉	小麦 こんにゃく	にんじん きゅうり オクラ うめ	いんげん キャベツ 大葉	646	25.1	
天華宝島デー「かぼちゃ」												
13 (水)	食パン		かぼちゃのクリーム煮 野菜コロッケ ツナサラダ	牛乳 豚肉	鶏肉 ツナ	食パン マカロニ バター 油	じゃがいも ポタージュ 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ	栗かぼちゃ にんじん 枝豆 じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ	628	22.2	
14 (木)	ごはん		野菜とひき肉のスープ いわし梅煮 昆布和え	牛乳 豚ひき肉 塩昆布	かまぼこ いわし	米 はるさめ さとう	小麦 ごま油	ちんげん菜 にんじん キャベツ うめ	たまねぎ きくらげ きゅうり	641	21.7	
15 (金)	ごはん		もずくスープ 若鶏のピカタ じゃこサラダ	牛乳 もずく ちくわ	鶏肉 卵 豆腐 ちりめん	米 ごま 小麦粉	小麦 パン粉	たまねぎ 青ネギ キャベツ コーン	にんじん えのきだけ きゅうり	589	21.3	
ふるさとくまさんデー(宇都)												
19 (火)	ぶちまるごはん		白玉団子汁 いわしバーグ れんこんサラダ	牛乳 ちくわ かつお節 ツナ	鶏肉 昆布 いわし 卵 (かつお・こんぶだし)	ぶちまる麦 団子粉	米 さといも ノンエッグマヨネーズ	にんじん 小松菜 れんこん コーン	ごぼう きゅうり 青ねぎ 枝豆 きくらげ	672	23.7	
20 (水)	ココアパン		コンソメスープ アリスピーチキン チーズサラダ	牛乳 鶏肉 ハム	ベーコン チーズ	ココアパン じゃがいも	じゃがいも ポタージュ 小麦粉	にんじん ほうれん草 キャベツ	たまねぎ しめじ きゅうり	629	26.2	
21 (木)	ごはん		こんさいじる しのだ煮 切干大根のサラダ	牛乳 油揚げ ノンドリッパツナ	鶏肉 油揚げ (にぼしだし)	米 さといも さとう こんにゃく	小麦 ごま 小麦粉	ねぎ ごぼう きゅうり れんこん	にんじん 切干大根 たまねぎ ごぼう	652	23.3	
22 (金)	さけわかめごはん		厚揚げのみそ汁 たまご焼 こんぶの和え物	牛乳 厚揚げ (にぼしだし) こんぶ	さけ わかめ みそ 卵 とりささみ	米	さとう	しめじ だいこん もやし	にんじん ちんげん菜 キャベツ	639	21.7	
25 (月)	ごはん		マーボー豆腐 ひじきシューマイ もやしのナムル	牛乳 牛肉 大豆 米みそ	豆腐 とりささみ 豚肉 赤みそ ひじき	米 三温糖 澱粉 ごま	小麦 ごま油 さとう 小麦粉	にんにく にんじん だけのこ グリーンピース	生姜 もやし たまねぎ しいたけ 小松菜	649	25.2	
26 (火)	ごはん		チキンカレー メンチカツ フルーツ白玉	牛乳 スキムミルク	鶏肉 豚肉	米 じゃがいも 白玉餅 豆乳	小麦 小麦粉 カレールー	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ぶどう もも	ぶなしめじ コーン えだまめ グリーンピース りんご パイナップル みかん	698	23.2	
27 (水)	かぼちゃパン		ラビオリのスープ さつまいものキッシュ ごまネーサラダ	牛乳 卵 鶏肉	ベーコン ツナ	かぼちゃパン ラビオリ ごま	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ きゅうり さつまいも	キャベツ トマト ほうれん草	636	20.7	
天華宝島デー「生姜」												
28 (木)	ごはん		豚汁 ししゅもフライ しそククラゲ和え	牛乳	豚肉 みそ ししゃも (にぼしだし)	米 油 こんにゃく	小麦 小麦粉 ごま	生姜 だいこん ちんげん菜 キャベツ	にんじん ごぼう きゅうり きくらげ	616	22.3	
お月見献立												
29 (金)	ごはん		あおさ汁 お月見ハンバーグ ミモザサラダ	牛乳 豆腐 鶏肉 豚肉	あおさ かまぼこ 卵 (かつお・こんぶだし)	米 さとう	小麦	たまねぎ えのきだけ キャベツ	にんじん きゅうり トマト	640	23.5	

※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。