

8月・9月 給食献立表

吉舎調理場
(小学校)

日	曜					日	曜	献立名	血や骨・肉になる食品	赤	体の調子を整える食品	緑	力や体温になる食品	黄	・エネルギー (kcal) ・塩分(g)	
24	月					10	木	牛乳 ごはん 赤魚の香味焼き こんにやくチャプチェ かぼちゃのみそ汁	ぎゅうにゅう あかうお ベーコン とうふ		たまねぎ こんにやく かぼちゃ えのきたけ さいいんげん ねぎ		こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま		567kcal 2.1g	
25	火					11	金	牛乳 コッペパン ミートスパゲッティー たんぱくサラダ 梨	ぎゅうにゅう ぶたにく コッペパン とうふ ツナ	食育推進事業【梨】	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ マッシュルーム なし えだまめ きゅうり		コッペパン あぶら さとう スパゲッティー ノンエッグマヨ		606kcal 1.9g	
26	水					14	月	牛乳 ごはん タンドリーチキン ほうれん草の白和え 根菜のっぺい汁	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト あぶらあげ とうふ		ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにやく		こめ あぶら ごま さとう さといも でんぶん		604kcal 1.9g	
27	木					15	火	牛乳 鉄分たっぷりひじきご飯 かぼちゃのそぼろ煮 和風サラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぎゅうにく あつあげ のり ひじき	ひじきの日	にんじん えだまめ たまねぎ かぼちゃ だいこん キャベツ きゅうり こんにやく		こめ あぶら さとう ごま		620kcal 1.7g	
28	金					16	水	牛乳 ごはん ホキと大豆のチリソース炒め たまごのふわふわスープ 冷凍ピーチ	ぎゅうにゅう ほき だいず たまご		たまねぎ えのきたけ ピーマン にんじん ねぎ もも		こめ あぶら こめこ さとう ばんこ		633kcal 1.4g	
31	月					17	木	牛乳 ごはん キムチ肉じゃが 切干大根のマヨ和え	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ		にんじん たまねぎ はくさい キャベツ こんにやく しめじ きゅうり なら だいこん		こめ あぶら ごま さとう じゃがいも ノンエッグマヨ		587kcal 1.8g	
1	火	牛乳 (ターメリックライス) 夏野菜カレー さっぱりコールスローサラダ りんご	赤	ぎゅうにゅう とりにく ハム	たまねぎ かぼちゃ キャベツ きゅうり ピーマン トマト コーン りんご	黄	こめ あぶら さとう オリーブあぶら じゃがいも もちむぎ	616kcal 1.9g	18	金	牛乳 ごはん わにフライ たくあん和え さつまいもの元気汁	ぎゅうにゅう わに とうふ しらすぼし	三次市の郷土料理 「わに」	キャベツ きゅうり だいこん はくさい にんじん ねぎ	こめ あぶら ごま さつまいも	585kcal 2.2g
2	水	牛乳 ごはん 鮭のムニエル ジャーマンポテト 野菜スープ		ぎゅうにゅう さけ ウインナー	たまねぎ パセリ にんじん キャベツ コーン		こめ あぶら こむぎこ オリーブあぶら じゃがいも	619kcal 1.4g	24	木	牛乳 ピタパン チリコンカン フライドポテト レモン和え	ぎゅうにゅう とりにく だいず ミックスビーンズ	たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー キャベツ	ピタパン さとう じゃがいも あぶら	632kcal 1.8g	
3	木	牛乳 ごはん マーボーナス 米粉めんサラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご	たまねぎ にんじん きゅうり しいたけ なす たけのこ なら キャベツ		こめ あぶら ごまあぶら さとう こめこめん でんぶん ごま	584kcal 1.9g	25	金	牛乳 ごはん うさぎバーグ いそかあえ 月見だんご汁 お月見ゼリー	ぎゅうにゅう のり あぶらあげ ハンバーグ	十五夜	キャベツ ほうれんそう にんじん えのきたけ ねぎ だいこん	こめ あぶら ゼリー しらたまもち	655kcal 1.9g
4	金	牛乳 ごはん チキンチキンごぼう 小松菜のごま和え ほうとう汁		ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ	こまつな こんにやく はくさい しいたけ キャベツ ごぼう にんじん ねぎ		こめ あぶら さとう ごま ほうとう でんぶん	630kcal 2.8g	28	月	牛乳 もち麦ごはん カレーうどん キャベツの甘酢和え	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく かつおぶし	たまねぎ にんじん キャベツ もやし しめじ	ごはん ごま あぶら さとう うどん もちむぎ	589kcal 2.3g	
7	月	牛乳 ごはん 豆腐のすき焼き風煮 ちりめんサラダ ピオーネ		ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ うずらたまご ちりめん	はくさい にんじん こんにやく しめじ キャベツ こまつな もやし ピオーネ		こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	600kcal 1.6g	29	火	牛乳 ごはん ししゃものから揚げ ゆかり和え 飛鳥汁	ぎゅうにゅう ししゃも ベーコン とうふ	キャベツ きゅうり しそ もやし にんじん はくさい こんにやく	こめ あぶら こめこ こむぎこ	595kcal 2.4g	
8	火	牛乳 ごはん ミートボールのトマト煮 鉄骨サラダ 二色ビーンズ		ぎゅうにゅう ひじき にくだんご チーズ だいず	たまねぎ ブロッコリー さいいんげん トマト キャベツ にんじん グリーンピース		こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも	627kcal 1.7g	30	水	牛乳 ごはん 牛肉とごぼうのしぐれ煮 かきたま汁	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ たまご	こんにやく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん ごぼう	こめ あぶら でんぶん さとう	616kcal 1.6g	
9	水	牛乳 (もち麦ごはん) もずく丼 こまツナサラダ ヨーグルト		ぎゅうにゅう ぶたにく もずく ツナ ヨーグルト	たまねぎ にんじん コーン えだまめ こまつな キャベツ しょうが		こめ あぶら ごま もちむぎ さとう でんぶん	622kcal 2.1g	* 物資の都合により献立内容を変更することがあります。 * アレルギー内容について変更があれば改めて連絡いたします。							