

8・9月 給食献立表

吉舎調理場
(小学校)

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		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)
25 月						11 木	牛乳 ごはん たらのチーズコーン焼き ジャーマンポテト 夏野菜たっぷりミネストローネ	ぎゅうにゅう たら ベーコン チーズ ウインナー	たまねぎ なす ズッキーニ コーン えだまめ パセリ トマト かぼちゃ	こめ あぶら さとう オリーブあぶら じゃがいも	624kcal 1.0g
26 火						12 金	牛乳 コッペパン なすのミートスパゲッティー キャベツのフレンチサラダ なし	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん なす ピーマン マッシュルーム キャベツ コーン ブロッコリー なし	コッペパン あぶら さとう スパゲティー オリーブあぶら	586kcal 1.7g
27 水						16 火	牛乳 ごはん ホキのラタトゥイユソースかけ かぼちゃのクリームペンネスープ		たまねぎ なす トマト かぼちゃ ブロッコリー	こめ あぶら こめこ さとう マカロニ オリーブあぶら	606kcal 1.0g
28 木						17 水	牛乳 ごはん とり肉と大豆のさっぱりに 三色野菜のごま和え 根菜のっぺい汁	ぎゅうにゅう とりにく だいず	しょうが キャベツ ほうれんそう もやし だいこん にんじん さといも こんにゃく しろねぎ	こめ あぶら さとう ごま でんぷん	590kcal 2.1g
29 金						18 木	牛乳 (もち麦ごはん) もずく井 スパイシーポテトサラダ ピオーネ	ぎゅうにゅう ぶたにく もずく	たまねぎ にんじん コーン えだまめ キャベツ きゅうり ピオーネ	こめ あぶら もちむぎ さとう でんぷん じゃがいも ノンエッグマヨ	602kcal 2.1g
1 月	牛乳 (ターメリックライス) 夏野菜カレー コールスローサラダ レモンヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ハム ヨーグルト	たまねぎ ピーマン にんじん トマト キャベツ きゅうり なす コーン	こめ あぶら さとう オリーブあぶら じゃがいも	646kcal 2.0g	19 金	牛乳 ごはん キャベツ入り平つくね きゅうりとツナのマヨネーズ和え ほうとう汁	ぎゅうにゅう わかめ ツナ つくね とりにく	キャベツ きゅうり にんじん こんにゃく はくさい しいたけ しろねぎ	こめ あぶら ごま でんぷん ほうとう ノンエッグマヨ	623kcal 2.5g
2 火	牛乳 ごはん わにフライ ほうれん草の白和え さつまいもの元気汁	ぎゅうにゅう わに あぶらあげ とうふ しらすぼし	たまねぎ にんじん はくさい しめじ ほうれんそう ねぎ	こめ あぶら さとう ごま さつまいも	614kcal 2.3g	22 月	牛乳 もち麦チャーハン あげぎょうざ まめポテサラダ 肉ワンタンの中かスープ	ぎゅうにゅう ベーコン ミックスビーンズ ツナ にくワンタン ぎょうざ	たまねぎ にんじん グリーンピース コーン キャベツ もやし チンゲンサイ しいたけ	こめ あぶら もちむぎ ごまあぶら ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	640kcal 2.5g
3 水	牛乳 わかめごはん 五目ちゃんぽん てっこつサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ わかめ なると ひじき うずらたまご	たまねぎ にんじん チンゲンサイ コーン ブロッコリー キャベツ	こめ あぶら さとう ちゅうかめん ごま	586kcal 2.5g	24 水	牛乳 ごはん 牛肉とごぼうのしぐれに ゆかり和え かきたま汁	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ たまご	こんにゃく キャベツ ねぎ きゅうり ゆかり にんじん たまねぎ ごぼう	こめ ごま でんぷん さとう あぶら	594kcal 2.2g
4 木	牛乳 ごはん 大豆入りマーボー豆ふ 米粉めんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ にら キャベツ きゅうり	こめ あぶら ごまあぶら さとう こめこめん でんぷん ごま	602kcal 1.9g	25 木	牛乳 ごはん ポークビーンズ れんコーンサラダ なし	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん グリーンピース トマト れんこん コーン キャベツ えだまめ なし	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま	636kcal 1.1g
5 金	牛乳 ごはん とり肉のハーブ焼き かぼちゃと豆のサラダ たまごのふわふわスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ミックスビーンズ	かぼちゃ きゅうり たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	こめ あぶら ぱんこ ノンエッグマヨ	599kcal 1.5g	26 金	牛乳 ごはん さばのソース焼き のりす和え なめこのみそ汁	ぎゅうにゅう さば のり あぶらあげ とうふ	キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん なめこ ねぎ	ごはん さとう あぶら	608kcal 2.1g
8 月	牛乳 ごはん がんもどきの含めに きゅうりのごます和え いりこと大豆の甘辛	ぎゅうにゅう とりにく がんもどき だいず いりこ	にんじん こんにゃく ごぼう しいたけ もやし さやいんげん きゅうり キャベツ	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま	627kcal 1.6g	29 月	牛乳 ごはん ししゃものカレーあげ きゅうりとコーンの甘ず和え かぼちゃの白みそ汁	ぎゅうにゅう ししゃも あぶらあげ とうふ	キャベツ きゅうり ねぎ にんじん かぼちゃ コーン たまねぎ	こめ あぶら さとう こめこ こむぎこ	605kcal 1.9g
9 火	牛乳 ごはん とり肉のからあげ わかめサラダ すまし汁 プリン	ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ	キャベツ きゅうり だいこん にんじん えのきたけ ねぎ	こめ あぶら こめこ さとう プリン	670kcal 1.8g	30 火	牛乳 うめちりごはん キムチ肉じゃが ほうれん草のナムル りんご	ぎゅうにゅう ちりめん ぶたにく	にんじん たまねぎ はくさい しめじ にら こんにゃく キャベツ ほうれんそう もやし りんご うめ	こめ あぶら ごま じゃがいも さとう ごまあぶら	594kcal 2.5g
10 水	牛乳 ごはん 豆ふのカレーに 和風サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ うずらたまご こんぶ かつおぶし	たまねぎ にんじん たけのこ ブロッコリー だいこん キャベツ グリーンピース	こめ あぶら ごま さとう	604kcal 1.6g	* 物資の都合により献立を変更することがあります。					