

8・9月分学校給食予定献立表

献立目標：残暑に負けない食事をしよう

2022. 御前崎市学校給食センター

日/曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	栄養成分	欠食校	
		たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せんい ビタミンC・繊維				
8/29 月	ごはん	米(こめ)								○	浜岡中 第一小 北小 白羽小 全幼
	ぎゅうにゅう				牛乳 (ぎゅうにゅう)						
	ぶたキムチ		ごま油(あぶら)	豚肉(ぶたにく)		ピーマン いら	白菜(はくさい)キムチ 玉(たま)ねぎ	酒(しょうゆ) 塩(しお)			
	ワンタンスープ	ワンタンの皮(かわ) (小麦粉)	ごま油	鶏(とり)肉		人参(にんじん) チンゲン菜(さい)	しょうが もやし たけのこ ほししいたけ	酒(しょうゆ) 塩(しお) 中華スープ だし			
	ポテトサラダ	じゃがいも	マヨネーズ			人参	きゅうり	酒(しょうゆ) 塩(しお) りんご酢			
8/30 火	なめし	米 大麦(おおむぎ)		鯉(こい)削り節 (かつおけずりぶし)		広島菜(ひろしまな) 京菜(きょうな) 大根葉(だいこんば)		砂糖 塩		○	浜岡中 北小 白羽小 全幼
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	くろはんぺんいそペフライ	小麦粉(こむぎこ) パン粉	米油	黒(くろ)はんぺん	あおさ			塩(しお) しょうゆ			
	じゃがいものごもくに	じゃが芋(いも) 砂糖(さとう)	米油	豚肉		人参 グリーンピース	こんにやく 玉ねぎ たけのこ	酒(しょうゆ) 塩(しお) みりん 和風だし			
	キャベツのピーナッツあえ		落花生(らっかせい)				キャベツ きゅうり	しょうゆ			
8/31 水	ターメリックライス	米 大麦	米油					ターメリック ガー		○	浜岡中2年 全幼
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	だいすどにほしのあげ	でん粉(ぶん) 砂糖	米油 ごま	大豆(だいず)	煮干(にほし)			しょうゆ			
	トマトチキンカレー	小麦粉 砂糖	米油 ラード パーム油	鶏肉 大豆	チーズ	人参 トマト	玉ねぎ とうもろこし にんにく しょうが りんご	りんご粉 塩(しお) しょうゆ ソース トマトソース			
9/1 木	ごはん	米								○	浜岡中2年 全幼
	ぎゅうにゅう				牛乳						
2 金	とりのからあげ	でん粉	米油	鶏肉			しょうが	塩(しお) しょうゆ 酒		○	幼 515 18.9 小 642 22.9 中 800 28.5
	わかめのみそしる			豆腐(とうふ) みそ	わかめ	人参 葉(は)ねぎ	キャベツ えのきたけ	だし用削り節			
	ごもくきんぴら	砂糖	ごま油 ごま	ちくわ		人参	ごぼう こんにやく 枝豆(えだまめ)	しょうゆ 和風だし 酒(しょうゆ) みりん			
	せわれロールパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳 (だつしふんにゅう)			塩			
5 月	ぎゅうにゅう				牛乳					○	幼 560 21.0 小 710 26.4 中 865 31.9
	ウインナーのケチャップソースがけ	砂糖		ウインナー				ケチャップ ソース			
	かぼちゃのスープ		米油	鶏肉		かぼちゃ 人参 パセリ	玉ねぎ	りんご 塩(しお) しょうゆ			
	やきそばソテー	中華(ちゅうか)めん (小麦粉)	米油	豚肉 鯉(こい)削り節	青(あお)のり粉	人参 ピーマン	キャベツ	焼きそばソース 塩(しお) しょうゆ			
6 火	ソフトめん	小麦粉						塩		○	幼 560 21.0 小 710 26.4 中 865 31.9
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ポテトコロッケ	じゃが芋 パン粉 小麦粉	米油	牛(ぎゅう)肉			玉ねぎ	塩			
	カレーソース	砂糖 小麦粉	米油 ラード パーム油	豚肉 鶏肉 大豆	チーズ	人参 トマト グリーンピース	玉ねぎ マッシュルーム にんにく りんご	りんご粉 しょうゆ しょうゆ ソース りんご			
	コーンサラダ	砂糖	オリーブ油				とうもろこし きゅうり	酢 塩(しお) しょうゆ			
7 水	ごはん	米								○	幼 482 19.6 小 617 24.9 中 756 30.2
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	コーンしゅうまい	でん粉 砂糖 小麦粉		豚肉 鶏肉 大豆			とうもろこし 玉ねぎ キャベツ しょうが	しょうゆ 塩(しお) だし			
	マーボーなす	砂糖 でん粉	米油 ごま油	豚肉 豆腐 大豆 みそ		人参 葉(は)ねぎ	しょうが にんにく なす ほししいたけ	酒(しょうゆ) しょうゆ しょうゆ 中華スープ			
8 木	おなかつきりりサラダ	砂糖	ごま ごま油				キャベツ きゅうり こんにやく	しょうゆ 酢		○	幼 540 21.4 小 629 24.1 中 763 29.6
	ツナこんぶごはん	米 大麦 砂糖	米油	鰯(いわし)漬(ぶ)け	昆布(こんぶ)	人参	えのきたけ	酒(しょうゆ)			
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	うさぎがたハンバーグのトマトソースがけ	砂糖		豚脂(とんし)	鶏肉 豚肉 大豆	トマト	玉ねぎ にんにく しょうが	塩(しお) しょうゆ ケチャップ ソース			
	さといものみそしる	里(さと)芋		豆腐(とうふ) みそ 油揚(あぶらあげ)		人参 葉(は)ねぎ		だし用削り節			
9 金	きゅうりとキャベツのそくせきづけ		ごま				きゅうり キャベツ レモン果汁	しょうゆ 塩		○	幼 495 18.7 小 608 23.1 中 789 29.2
	おつきみだんご	うるち米 砂糖 でん粉	米油		寒天			しょうゆ			
	かかたしょくパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩			
	りんごジャム	砂糖 水あめ					りんご				
	ぎゅうにゅう				牛乳						
12 月	メルルーサのマリネ	でん粉 砂糖	米油 オリーブ油	メルルーサ		人参	玉ねぎ レモン果汁	酢 塩(しお) しょうゆ しょうゆ		○	幼 495 18.7 小 608 23.1 中 789 29.2
	ミネストローネ	マカロニ じゃが芋	オリーブ油	ベーコン		人参 パセリ トマト	玉ねぎ	ケチャップ ソース りんご粉 しょうゆ しょうゆ			
	ほしがたゼリーいりミックスフルーツ	砂糖			乳製品 (にゅうせいひん)	人参	みかん バイナップル もも キウイフルーツ オレンジ果汁 こんにやく	しょうゆ			
	つゆひかりいりごはん	米					茶(ちや)	塩 酒			
12 月	ぎゅうにゅう				牛乳					○	幼 506 18.1 小 631 22.3 中 764 26.1
	あつやきたまご	砂糖 でん粉	大豆油	卵(たまご)				酢(す) みりん 醤油(しょうゆ) しょうゆ 塩(しお) 昆布(こんぶ)			
	じゃがいものそぼろ	じゃが芋 砂糖	米油	鶏肉		人参 グリーンピース	こんにやく 玉ねぎ	酒(しょうゆ) しょうゆ みりん 和風だし			
	チンゲンサイのごまあえ	砂糖	ごま			チンゲン菜	キャベツ	しょうゆ			

日/曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	スプーン・フォーク	欠食校 エネルギーたんぱく質 kcal g	
		たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せんい ビタミンC・繊維				
13 火	韓国料理	むぎごはん	米 大麦							○	幼 533 22.1 小 669 27.2 中 813 33.0
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ヤンニョムチキン	でん粉 砂糖	米油	鶏肉			にんにく	塩 こしょう みりん トマトソース クミンパウダー		
		たまごいりチゲスープ	でん粉 水あめ 砂糖	ごま油	卵 豚肉 豆腐	昆布(こんぶ)	人参 にら トマト	玉ねぎ えのきだけ しょうが にんにく りんご	中華スープ 塩 酢 しょうゆ 唐辛子 パウチ粉		
		ほうれんそうのナムル		ごま油 ごま			ほうれん草 人参	もやし	しょうゆ 塩		
14 水		ごはん	米							○	幼 496 20.7 小 621 25.4 中 756 30.3
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ぶたにくのしょうがいため		米油	豚肉			しょうが にんにく 玉ねぎ	しょうゆ 酒 みりん		
		かぼちゃのみそしる			豆腐 油揚げ みそ		かぼちゃ 葉ねぎ	玉ねぎ	だし用削り節		
		きゅうりのひたひた	砂糖	ごま油	鰹削り節			きゅうり	塩 しょうゆ 酢 唐辛子		
15 木	まごわやさしい献立	えだまめごはん	米 大麦							○	第一小3年 幼 478 22.2 小 593 27.3 中 717 32.6
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		さけのごまみそやき	砂糖	ごま	鮭(さけ) みそ				塩 しょうゆ みりん 酒		
		さつまじる	さつま芋		鶏肉 豆腐		人参 葉ねぎ	玉ねぎ ほししいたけ	しょうゆ 塩 昆布だし だし用削り節		
		ひじきのにももの	砂糖	米油	油揚げ ちくわ	ひじき	人参 さやいんげん	こんにゃく	しょうゆ 酒 みりん 和風だし		
16 金		こくとういりパン	小麦粉 砂糖 黒糖(こくとう)	ショートニング		脱脂粉乳			塩	○	幼 551 29.4 小 647 31.6 中 813 38.6
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ツナオムレツ	砂糖 小麦粉		卵 鯖油漬け				酢 塩 鰹だし		
		チキンピーズ	金時豆(きんときまめ) ひよこ豆 砂糖 じゃが芋	米油	鶏肉 大豆		人参 トマト グリーンピース	玉ねぎ マッシュルーム	ワイン 塩 こしょう クミンパウダー ソース オリーブ		
		ぶたにくとエリンギのカレーいため	砂糖	米油	豚肉			キャベツ エリンギ しょうが	酒 塩 こしょう しょうゆ ソース カレー粉		
20 火		むぎごはん	米 大麦							○	幼 570 23.5 小 700 27.2 中 854 32.4
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		にこみたまご			卵				しょうゆ みりん		
		ポークカレー	じゃが芋 小麦粉 砂糖	米油 ラード パーム油	豚肉 大豆	チーズ	人参 トマト	玉ねぎ にんにく しょうが りんご	ワイン 塩 カレー粉 こしょう ソース クミンパウダー オリーブ		
		コールスローサラダ	砂糖	オリーブオイル				キャベツ きゅうり レモン果汁	塩 こしょう		
21 水		ごはん	米							○	御前崎こ 幼 494 19.6 小 614 24.0 中 742 28.8
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		あじフライ	パン粉 小麦粉	米油	鱈(あじ)				塩		
		とうがんのみそしる			油揚げ 豆腐 みそ	わかめ	人参 葉ねぎ	とうがん えのきだけ	だし用削り節		
		だいずのごもくに	砂糖	米油	大豆 ちくわ	こんぶ	人参	ごぼう こんにゃく ほししいたけ	しょうゆ 酒 みりん 和風だし		
22 木	九州料理	むぎごはん	米 大麦							○	幼 505 21.0 小 641 27.8 中 778 32.9
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		チキンなんばん	でん粉 砂糖	米油	鶏肉				塩 こしょう しょうゆ 酢 唐辛子		
		からめんぼうスープ	春雨(はるさめ) でん粉	ごま油	卵 豚肉		人参 にら	にんにく もやし えのきだけ	トマトソース 塩 しょうゆ		
		きゅうりのごますあえ	砂糖	ごま				キャベツ きゅうり	しょうゆ 酢 塩		
26 月		ごはん	米							○	幼 506 20.1 小 631 24.9 中 765 29.7
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		さばのみりんしょうゆやき			鯖(さば)				しょうゆ みりん		
		さわにわん			豚肉		人参 葉ねぎ	たけのこ ごぼう ほししいたけ	しょうゆ 酒 塩 昆布だし だし用削り節		
		たまごキャベツのソテー	砂糖	米油	卵 ハム		にら 人参	キャベツ	塩 しょうゆ こしょう		
27 火		むぎごはん	米 大麦							○	白羽幼 幼 498 20.5 小 620 25.3 中 752 30.2
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		いかのチリソースに	でん粉 砂糖	米油 ごま油	いか			にんにく しょうが	クミンパウダー しょうゆ オリーブ 酒 中華スープ		
		ちゅうかスープ	小麦粉 でん粉		ミートボール 豆腐		人参 チンゲン菜	たけのこ ほししいたけ	オリーブ 塩 しょうゆ		
		かんこくふうサラダ	砂糖	ごま油 ごま		焼(や)きのり		キャベツ きゅうり にんにく	しょうゆ 酢 塩		
28 水		ごはん	米							○	池新田幼 幼 543 22.8 小 679 28.0 中 832 33.7
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		チキンカツ	小麦粉 パン粉	米油	鶏肉				塩 こしょう		
		みそけんちんじる	じゃが芋	ごま油	豆腐 油揚げ みそ		人参 葉ねぎ	こんにゃく ごぼう	だし用削り節		
		たまごとし	砂糖		高野豆腐(こうやどうふ)		グリーンピース	玉ねぎ	しょうゆ 酒 みりん 和風だし		
29 木	ふるさと給食の日	むぎごはん	米 大麦							○	幼 489 18.0 小 610 21.8 中 738 25.8
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ゆめさきぎゅうハヤシ	小麦粉 砂糖	米油 ラード パーム油	牛肉 大豆		トマト グリーンピース	にんにく 玉ねぎ しめじ	ワイン 塩 こしょう クミンパウダー ソース		
		ごまじゃこサラダ		ごま			しらす	キャベツ きゅうり	しょうゆ		
		アローマメロン						メロン			
30 金	インド料理	ナン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	○	幼 499 22.5 小 654 28.6 中 811 35.1
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		キーマカレー	小麦粉 砂糖	ラード パーム油 米油	鶏肉 大豆		人参 ビーマン トマト	にんにく 玉ねぎ	塩 カレー粉 こしょう クミンパウダー ソース		
		ひよこまめのスープ	ひよこ豆 じゃが芋	米油	ベーコン		人参 パセリ	キャベツ	オリーブ 塩 こしょう ワイン		
		きゅうりとコーンのサラダ	砂糖	オリーブ油	ハム			きゅうり とうもろこし	酢 塩 こしょう		

※学校給食摂取基準 小学校3.4年生 I補給-650kcalたんぱく質21~33g 中学生I補給-830kcalたんぱく質27~42g ※材料の都合により、献立が変更することがあります。

※給食センターでは食器・食缶等を共用しています。箸・スプーン・フォークは各自持参してください。

※使用材料の詳細が必要な場合や質問等ありましたら、給食センターまでご連絡ください。(TEL: 86-2044)

毎日の給食写真や毎月の献立表を御前崎市のホームページに掲載しています。