

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

2024年 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	フーズ アイコン	欠食校
		たんすいかぶつ	しつ	しつ	むきしつ		せんい			
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・繊維			
8/29 木	カレーごはん	米 大麦						カレー粉 塩	○	第一小 東小 御前崎小 白羽小 はまおか幼 北こ 御前崎こ
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ダル・カレー	レンズ豆 ひよこ豆 小麦粉 砂糖	菜種油 油	豚肉 鶏肉 大豆		人参 トマト ピーマン	にんにく 玉ねぎ	塩 ガツパ ソース 加ー粉 ワイン 香辛料		
	とうふのスープ		菜種油	ベーコン 豆腐		人参	玉ねぎ 枝豆 しめじ	塩 こしょう コツナ		
	コーンサラダ	砂糖	菜種油	鰹(かつお)油漬け			とうもろこし きゅうり キャベツ	酢 塩 こしょう		
30 金	まるがたパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	○	第一小 東小 御前崎小 白羽小 はまおか幼 北こ 御前崎こ
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	メンチカツ	パン粉 小麦粉	菜種油 米油	豚肉 牛肉 大豆			玉ねぎ	塩 こしょう ガツパ		
	ABCトマトスープ	マカロニ	菜種油	ウインナー		人参 バセリ トマト	玉ねぎ キャベツ	ガツパ コツナ オリーブオイル 塩 こしょう ワイン		
	おなかすっきりサラダ		菜種油				こんにやく キャベツ きゅうり	青じそドレッシング 塩		
9/2 月	わかめごはん	米 大麦 砂糖			わかめ			塩	○	はまおか幼 北こ 御前崎こ
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	あつやきたまご	砂糖 でん粉	油	卵				酢 みりん 醤油 しょうゆ 塩 昆布だし		
	にくじゃが	じゃが芋 砂糖	菜種油	豚肉		人参 グリーンピース	玉ねぎ こんにやく	酒 しょうゆ みりん		
	キャベツときゅうりのこんにふあえ		ごま		塩昆布		キャベツ きゅうり	塩		
3 火	ターメリックライス	米 大麦						ターメリック	○	第一小 東小 御前崎小 白羽小 はまおか幼 北こ 御前崎こ
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	だいずとさつまいものミックスあけ	さつまい  でん粉	米油	大豆				塩		
	トマトチキンカレー	小麦粉 砂糖	菜種油 油	鶏肉 大豆	チーズ	人参 トマト	玉ねぎ にんにく しょうが とうもろこし	ワイン 加ー粉 ソース ガツパ トマトペースト 塩 こしょう 香辛料 オリーブオイル		
	フルーツミックスゼリー	砂糖		豆乳	寒天		パイナップル みかん もも りんご果汁 ぶどう果汁 もも果汁			
4 水	むぎごはん	米 大麦							○	第一小 東小 御前崎小 白羽小 はまおか幼 北こ 御前崎こ
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ヤンニョムチキン	でん粉 砂糖	米油 ごま油 ごま	鶏肉			にんにく	塩 こしょう ガツパ ソース しょうゆ		
	たまごいりわかめスープ	でん粉	菜種油	卵 豆腐	わかめ	人参	玉ねぎ えのきだけ しょうが にんにく	中華スープ 塩 しょうゆ 酒		
	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		
5 木	ごはん	米							○	第一小 東小 御前崎小 白羽小 はまおか幼 北こ 御前崎こ
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	あじのあますあえ	でん粉 砂糖	米油	鰹(あじ)				酢 しょうゆ 唐辛子		
	とうがんとみそしる			油揚げ 豆腐 みそ	わかめ	人参 菜ねぎ	冬瓜 玉ねぎ	だし用削り節		
	だいずのごもくに	砂糖	菜種油	大豆 ちくわ	昆布	人参	ごぼう こんにやく 干しいたけ	しょうゆ 酒 みりん 和風だし		
6 金	コッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	○	第一小 東小 御前崎小 白羽小 はまおか幼 北こ 御前崎こ
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ウインナーのケチャップソース	砂糖			ウインナー			ガツパ ソース		
	かぼちゃのスープに		菜種油		鶏肉	かぼちゃ 人参 バセリ	玉ねぎ エリンギ	ワイン 塩 こしょう コツナ		
	やきそばソテー	小麦粉 砂糖	油 菜種油	豚肉	青のり	人参 ピーマン	キャベツ	塩 ソース 塩 こしょう		
9 月	ソフトめん	小麦粉						塩	○	第一小 東小 御前崎小 白羽小 はまおか幼 北こ 御前崎こ
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ポテトコロッケ	じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉 とうもろこし粉 でん粉	油 米油	豚肉			玉ねぎ	しょうゆ 塩 香辛料		
	カレーソース	砂糖 小麦粉	菜種油 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 にんにく マッシュルーム りんご	ワイン 加ー粉 ソース オリーブオイル 香辛料 ガツパ		
	くきわかめサラダ			鰹油漬け	茎わかめ	人参	キャベツ きゅうり	塩 こしょう		
10 火	むぎごはん	米 大麦							○	第一小4年1組 第一小4年3組
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とりにくのあまからあえ	でん粉 砂糖	菜種油	鶏肉		菜ねぎ	根深ねぎ	酒 塩 しょうゆ みりん		
	あおさのみそしる	じゃが芋		豆腐 みそ	あおさのり		玉ねぎ えのきだけ	だし用削り節		
	あかじそあえ	砂糖		鰹油漬け		小松菜 赤しそ	もやし	塩 しょうゆ		
11 水	えだまめごはん	米 大麦					枝豆	塩 酒	○	第一小4年2組
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さけのごまみそやき	砂糖	ごま	鮭 みそ				しょうゆ みりん 酒		
	さつまじる	さつま芋		鶏肉 豆腐		人参 菜ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ	だし用削り節 昆布だし		
	ひじきのものに	砂糖	菜種油	油揚げ ちくわ	ひじき	人参 さやいんげん	こんにやく	しょうゆ 酒 みりん 和風だし		
12 木	むぎごはん	米 大麦							○	第一小4年2組
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	コーンしゅうまい	でん粉 小麦粉 パン粉 砂糖	油	魚すり身 豆腐 大豆			とうもろこし 玉ねぎ	みりん 酒 塩		
	マーボーなす	砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	豚肉 大豆 豆腐 みそ		人参 菜ねぎ	しょうが にんにく なす 干しいたけ	酒 ガツパ しょうゆ 中華スープ みりん		
	ほしがたゼリーいりミックスフルーツ	砂糖	油		乳製品 寒天	人参	パイナップル キウイフルーツ オレンジ果汁 みかん果汁 こんにやく			

幼1個  
小2個  
中3個

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	フォーク・スプーン・ナイフ	欠食校 エネルギーたんぱく質 kcal
		たんずいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せいい ビタミンC・繊維			
13 金	こくとういりコッペパン	小麦粉 砂糖 黒糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩		北小4年
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ツナオムレツ	砂糖	油 マヨネーズ	卵 鰯(まぐろ)油漬け			玉ねぎ	塩 しょうゆ 酢		
	チキンピーズ	金時豆 じゃが芋 砂糖	菜種油	鶏肉 大豆 青大豆		人参 トマト グリーンピース	マッシュルーム	しょうゆ だし しょうゆ しょうゆ しょうゆ		
ふたにくとエリンギのカレーいため	砂糖	菜種油	豚肉			キャベツ エリンギ しょうが	しょうゆ しょうゆ しょうゆ		幼 471 23.2 小 618 29.8 中 781 36.5	
17 火 十五夜献立	ツナごんぶごはん	米 大麦 砂糖	菜種油	鰹水煮	昆布	人参	えのきたけ	酒 しょうゆ		御前崎小4年
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	かぼちゃひきにくフライ	砂糖 パン粉 でん粉 小麦粉	油 米油	豚肉 大豆		かぼちゃ	玉ねぎ	しょうゆ ソース 香辛料		
	さといものみそしる	里芋		豆腐 油揚げ みそ		人参 葉ねぎ	玉ねぎ	だし用削り節		
	そくせきつけ		ごま				きゅうり キャベツ レモン果汁	しょうゆ 塩		
じゅうごやデザート	砂糖			寒天		みかん果汁 レモン果汁			幼 497 16.4 小 600 19.7 中 734 23.5	
18 水	ごはん	米								はまおか幼
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ふたキムチ		ごま油	豚肉		ピーマン なら	白菜キムチ 玉ねぎ	酒 しょうゆ 塩 しょうゆ		
	ワントンスープ	ワントン		鶏肉		人参 小松菜	しょうが もやし ただけのこ	酒 しょうゆ 塩 中華スープ しょうゆ しょうゆ		
かんこくふうサラダ	砂糖	ごま油 ごま		のり		キャベツ きゅうり にんにく	しょうゆ 酢 塩		幼 483 20.7 小 587 25.2 中 715 30.5	
19 木	ごはん	米								白羽小なかよし 御前崎こ
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さばみりんじょうゆやき			鯖(さば)				しょうゆ みりん		
	さわにわん			豚肉		人参 葉ねぎ	ただのこ しょうゆ 干しいだけ	しょうゆ 酒 塩 昆布だし		
たまごキャベツのソテー	砂糖	菜種油	ハム 卵		人参	キャベツ しめじ	だし用削り節 塩 しょうゆ しょうゆ		幼 505 20.5 小 618 25.6 中 750 30.4	
20 金 インドの料理	ナン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩		○
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	キーマカレー	レンズ豆 小麦粉 砂糖	菜種油 油	鶏肉 大豆		人参 ピーマン 赤パプリカ トマト	にんにく 玉ねぎ	グァバ ソース 加-粉 酢 香辛料		
	ひよこまめのスープ	ひよこ豆 じゃが芋	菜種油	ベーコン		人参 パセリ	キャベツ にんにく	コクメ 塩 しょうゆ		
かぼちゃチップス	小麦粉 てん粉	米油			かぼちゃ		塩		幼 539 22.1 小 700 27.7 中 869 33.8	
24 火	ごはん	米								幼 495 19.6 小 605 24.0 中 739 28.7
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ふたにくのしょうがいため		菜種油	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 醤油			
25 水	ごはん	米								幼 570 28.8 小 699 35.7 中 849 42.8
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さわらのみそマヨネーズやき	砂糖	カレックス	鯖(さわら) みそ				しょうゆ みりん 酒		
	いりどうふ	砂糖	菜種油	豆腐 鶏肉 卵		人参 葉ねぎ	干しいだけ ただのこ	酒 しょうゆ 和風だし 加-粉		
キャベツのピーナッツあえ	砂糖	落花生				キャベツ もやし	しょうゆ			
26 木 ふるさと給食の日	むぎごはん	米 大麦								幼 549 21.6 小 674 26.5 中 824 32.1
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ゆめさきぎゅうハヤシシチュー	砂糖 小麦粉 とうもろこしでん粉	菜種油 油	牛肉		トマト グリーンピース	にんにく 玉ねぎ しめじ	グァバ トマト ソース しょうゆ 香辛料		
	おちやまめ	でん粉 砂糖	米油	大豆 きな粉		茶		塩		
ごまじゃこサラダ		ごま		しらす干し		キャベツ きゅうり	しょうゆ			
27 金	まるがたスライスパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩		○ 白羽小2年
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	タラフライ	パン粉		鰹(たら) 大豆				しょうゆ 塩 香辛料		
	タルタルソース	砂糖	油	大豆		パセリ	きゅうり 玉ねぎ レモン果汁	酢 塩 香辛料		
	さつまいものスープに	さつまい		ベーコン		人参 パセリ	しめじ 玉ねぎ	塩 しょうゆ コクメ しょうゆ		
コーンサラダ	砂糖	オリーブ油				きゅうり とうもろこし	酢 塩 しょうゆ		幼 499 17.9 小 632 22.6 中 788 27.9	
30 月	ごはん	米								東小5年
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とりにくのみそやき	砂糖		鶏肉 みそ			にんにく しょうが	酒 みりん しょうゆ 塩		
	さかなだんこのすましじる			豆腐 魚団子	わかめ	人参	大根 根深ねぎ	しょうゆ 酒 塩 だし用削り節		
ごぼうサラダ		カレックス アーモンド			人参	ごぼう きゅうり	しょうゆ 酒 みりん 酢 塩		幼 489 20.5 小 607 24.7 中 731 29.0	

※学校給食摂取基準 小学校3,4年生 1杯 650kcalたんぱく質21~33g 中学生1杯 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。

