

献立目標：残暑に負けない食事をしよう

欠食校
エネルギーたんぱく質 kcal g

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
		たんぱくが 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	ビタミンC・繊維			
8/27	ごはん	米								第一小 浜岡東小 御前崎小 はまおか幼 北小
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ハンバーグオニオンソースがけ	砂糖 でん粉	菜種油	牛肉 豚肉 大豆			玉ねぎ にんにく レモン果汁	塩 かつお みりん しょうゆ かつお		
木	とうふとわかめのみそしる	じゃが芋		豆腐 みそ	わかめ	葉ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	だし用割り節		幼 小 中
	きゅうりとキャベツのひたひた	砂糖	ごま油	鯉(かつお) 割り節			きゅうり キャベツ	塩 しょうゆ 唐辛子	800 36.2	
	28	せわれコッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	
金	ぎゅうにゅう				牛乳					第一小 浜岡東小 御前崎小 はまおか幼 北小
	チリコンカン	金時豆 レンズ豆	菜種油	豚肉 大豆		ピーマン	玉ねぎ にんにく	かつお リース かつお 塩 しょうゆ		
	ABCマカロニスープ	じゃが芋 マカロニ		ウインナー		人参 パセリ	玉ねぎ	塩 しょうゆ コショウ		
月	コーンサラダ	砂糖	菜種油	鯉油揚げ			とうもろこし きゅうり キャベツ	酢 塩 しょうゆ		幼 小 中
	31	ターメリックライス	米					ターメリック 塩		
	ぎゅうにゅう				牛乳					
9/1	ツナオムレツ	砂糖 小麦	油	卵 ツナ				酢 塩 醤油		はまおか幼 北小
	トマトチキンカレー		菜種油	鶏肉	チーズ	人参 トマト	玉ねぎ にんにく とうもろこし しょうが りんご	かつお リース かつお(小要) かつお 塩 しょうゆ かつお(小要) かつお粉		
	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 もち りんご果汁 ぶどう果汁 もも果汁			
9/1	むぎごはん	米 大麦								はまおか幼 北小
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ホキのチリソース	でん粉 砂糖	米油	ホキ				塩 しょうゆ みりん かつお(小要) かつお粉		
火	すいぎょうざスープ	でん粉		ベーコン 水ぎょうざ(小麦)		人参 小松菜	玉ねぎ しょうが	しょうゆ 塩 中華 しょうゆ		幼 小 中
	チンゲンサイともやしのちゅうかあえ	砂糖	ごま油 ごま		チンゲン菜		もやし	しょうゆ 酢 塩	471 17.5 589 22.1 720 26.2	
	2	ごはん	米							
水	ぎゅうにゅう				牛乳					北小
	ふたにくのしょうがいため	でん粉	菜種油	豚肉		人参 なら	しょうが にんにく 玉ねぎ	酒 しょうゆ みりん		
	さつまいものみそしる	さつま芋		油揚げ 豆腐 みそ		人参 葉ねぎ	玉ねぎ	だし用割り節		
木	キャベツときゅうりのこんぶあえ		ごま		塩昆布		キャベツ きゅうり	塩		幼 小 中
	3	わかめごはん	米 大麦 砂糖		わかめ			塩		
	ぎゅうにゅう				牛乳					
5/1	あつやきだまこ	砂糖	油	卵				酢 しょうゆ 塩 みりん		北小4年
	にくじゃが	じゃが芋 砂糖	菜種油	豚肉		人参	玉ねぎ こんにゃく グリーンピース	酒 しょうゆ みりん		
	ほうれんそうのごまあえ	砂糖	ごま				ほうれん草 キャベツ	しょうゆ	469 18.7 590 24.0 715 28.2	
6/1	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 浜岡東小 御前崎小 はまおか幼 北小
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ソーセージのケチャップソースがけ	砂糖		ソーセージ				かつお リース		
7/1	かぼちゃのスープに		菜種油	ベーコン		かぼちゃ 人参 パセリ	玉ねぎ エリンギ	かつお しょうゆ 塩 しょうゆ コショウ		幼 小 中
	やきそばソーデー	焼そばめん(小麦 もち)	菜種油	豚肉		人参 ピーマン	キャベツ	塩 リース しょうゆ	440 18.0 596 24.0 746 29.7	
	7	ごはん	米							
8/1	ぎゅうにゅう				牛乳					第一小 浜岡東小 御前崎小 はまおか幼 北小
	くろはんべんのちやごろもあげ	砂糖 小麦粉	米油	鰯(さば) 鰯(いわし)			茶	塩		
	カレーなんばんじる		菜種油	豚肉 油揚げ	チーズ	人参	玉ねぎ しめじ 根菜ねぎ りんご	酒 和風だし かつお粉 塩 かつお(小要) かつお リース		
9/1	おなかすっきりサラダ		菜種油				こんにゃく キャベツ きゅうり	塩 青じそ レタス		幼 小 中
	8	ごはん	米							
	ぎゅうにゅう				牛乳					
10/1	トンテキ	でん粉 砂糖	菜種油	豚肉			にんにく	塩 しょうゆ みりん しょうゆ		幼 小 中
	あつあげのみそしる			厚揚げ みそ	わかめ	葉ねぎ	なす 玉ねぎ えのきたけ	だし用割り節		
	こまつなのピーナッツあえ	砂糖	落花生		小松菜		もやし	しょうゆ	483 20.9 620 26.9 755 32.5	
9/1	えだまめごはん	米 大麦					枝豆	塩 酒		はま かわ や さ しい 献立
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	マスのごまみそやき	砂糖	ごま	鰯(ます) みそ				塩 しょうゆ みりん 酒 しょうゆ 塩 だし用割り節 昆布だし		
水	さつまじる	さつま芋		鶏肉 豆腐		人参 葉ねぎ	玉ねぎ 干ししいたけ			幼 小 中
	ひじきのにもの	砂糖	菜種油	油揚げ ちくわ	ひじき	人参 さやいんげん	こんにゃく	しょうゆ 酒 みりん 和風だし		
	10	むぎごはん	米 大麦							
宇宙の日 献立	ぎゅうにゅう				牛乳					第一小 浜岡東小 御前崎小 はまおか幼 北小
	えびしゅうまい	パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉	油	えび 鰯(たら)			玉ねぎ	塩 香辛料		
	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 葉ねぎ	しょうがに にんにく なす 干ししいたけ	酒 トマト かつお しょうゆ 中華だし アサツメ		
木	ほしがたゼリーいりミックスフルーツ				杏仁豆腐	人参	みかん もち キウイフルーツ オレンジ果汁 みかん果汁 こんにゃく			幼 小 中
	42	ごはん	米							
	ぎゅうにゅう				牛乳					

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	欠食校
		たんすいかぶつ 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	せんい ビタミンC・繊維			
11 金	マーガリンいりコッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング マーガリン		脱脂粉乳			塩	○	幼 463 19.0 小 637 25.4 中 804 30.4
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とりにくのパーベキューソースがけ	砂糖	菜種油	鶏肉			にんにく しょうが 玉ねぎ りんご レモン果汁	塩 こしょう クワ しょうゆ 酒 ガツオ カス		
	スコッチブロス	レンズ豆 押麦	オリーブ油	ベーコン		人参	セロリ 玉ねぎ キャベツ にんにく	塩 こしょう クワ アジ オリーブ		
14 月	もやしサラダ					人参	もやし きゅうり	塩 ごまドレッシング		
	ごはん	米								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とうふステーキのそぼろあんかけ	でん粉 砂糖	菜種油	豆乳 鶏肉			しょうが	しょうゆ みりん 煮		
15 火	かぼちゃのみそ煮			豆腐 油揚げ みそ		かぼちゃ 葉ねぎ 人参	玉ねぎ	だし用削り節	○	幼 472 17.6 小 596 22.7 中 735 27.1
	ごもくきんぴら	砂糖	ごま油 ごま	豚肉		さやいんげん	ごぼう こんにゃく	酒 しょうゆ みりん 唐辛子		
	むぎごはん	米 大麦								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
16 水	にこみたまご			卵					○	幼 508 21.4 小 628 25.7 中 758 29.6
	ボークカレー	じゃが芋	菜種油	豚肉	チーズ	人参	玉ねぎ にんにく しょうが りんご	塩 しょうゆ みりん カレー(小麦) クワ ソース アジ 塩 ガツオ オリーブ にんじょう		
	ふくじんづけあえ						きゅうり キャベツ 福神漬け	塩		
	ごはん	米								
17 木	ぎゅうにゅう				牛乳				○	幼 467 20.8 小 597 26.7 中 723 32.5
	ちくわのいそべあげ	小麦粉	米油	ちくわ	青のり					
	きしめんじる	きしめん(小麦)		鶏肉 油揚げ		人参 小松菜	玉ねぎ 干ししいたけ	しょうゆ 塩 だし用削り節 京葱だし 酒		
	ひたにくとキャベツのみそいため	砂糖 でん粉	ごま油 ごま	豚肉 みそ			しょうが キャベツ もやし	しょうゆ みりん		
18 金	ごはん	米							○	幼 463 19.3 小 617 25.8 中 765 31.4
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	しるみざかなフライ	パン粉 小麦粉 砂糖	米油	鰯				塩 こしょう ガツオ リース クワ		
	エリンギのポテトチャウダー	じゃが芋	オリーブ油	ベーコン	脱脂粉乳 生クリーム	人参 パセリ	エリンギ 玉ねぎ	カレー(小麦) 塩 こしょう オリーブ クワ		
24 木	ごぼうサラダ	砂糖	ごま ナッツ オリーブ				ごぼう とうもろこし きゅうり	しょうゆ 酒 みりん 酢 塩	○	幼 490 18.1 小 614 23.0 中 759 28.0
	こぎつねごはん	米 大麦 砂糖	ごま油	鶏肉 油揚げ			とうもろこし	しょうゆ 酒 みりん		
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	えびいもクロquette	えび芋 砂糖 じゃが芋 パン粉 小麦粉 でん粉	油 米油	鶏肉 大豆			玉ねぎ	しょうゆ 塩 こしょう		
25 金	ごはん	米 大麦 砂糖	ごま油	鶏肉 豆腐 大豆 みそ		人参	大根 根深ねぎ	酒 だし用削り節	○	幼 519 20.2 小 677 26.7 中 846 32.3
	きゅうりとキャベツのひたひた	砂糖	ごま油	鯉削り節			きゅうり キャベツ	塩 しょうゆ 酢 唐辛子		
	じゅうごやデザート	砂糖			寒天		みかん果汁 レモン果汁			
	コッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩		
28 月	りんごジャム	砂糖					りんご		○	幼 469 19.8 小 593 25.5 中 723 30.6
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	チーズオムレツ	砂糖	油	卵	チーズ			塩 酢		
	チキンピーズ	ひよこ豆 砂糖 青えんどう豆 赤いんげん豆 じゃが芋	菜種油	鶏肉 大豆		人参 トマト	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース	クワ 塩 こしょう ガツオ リース オリーブ		
29 火	マカロニサラダ	マカロニ	オリーブ油 ナッツ オリーブ				とうもろこし キャベツ レモン果汁	塩 こしょう	○	幼 515 19.5 小 653 24.9 中 789 29.8
	ごはん	米								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	いかのかりんあげ	でん粉 砂糖	米油	いか				しょうゆ 酒 みりん		
30 水	おおひら	里芋		鶏肉 油揚げ		人参	大根 れんこん 根深ねぎ	酒 しょうゆ 塩 だし用削り節	○	幼 482 19.0 小 608 24.5 中 741 29.2
	こまつなとしめじのレモンあえ	砂糖				小松菜	もやし しめじ レモン果汁	しょうゆ 和風だし		
	むぎごはん	米 大麦								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
31 水	おちゃまめ	でん粉 砂糖	米油	大豆 きな粉			茶	塩	○	幼 482 19.0 小 608 24.5 中 741 29.2
	ゆめさきぎゅうハヤシシチュー	砂糖	菜種油	牛肉		トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース	クワ リース カレー(小麦) ガツオ リース オリーブ 塩 にんじょう		
	ごまジャコサラダ		ごま		しらす干し		キャベツ きゅうり	しょうゆ		
	あかじごはん	米 大麦 砂糖				赤しそ		塩		
32 水	ぎゅうにゅう				牛乳				○	幼 482 19.0 小 608 24.5 中 741 29.2
	アジフライ	パン粉 小麦粉	米油	鰯(あじ)				塩 こしょう		
	とんじる	里芋	ごま油	豚肉 豆腐 みそ		人参 葉ねぎ	玉ねぎ	だし用削り節		
	もやしとあおパパイアのいためもの	砂糖	菜種油	ベーコン		人参	もやし パパイア	酒 しょうゆ 和風だし 塩		

※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。

※加工品の右隣の（ ）には、アレルギー対応を実施している特定原材料・特定原材料に準ずるもの29品目を記載しています。

※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。

