

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

2023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	栄養成分	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			
8/28 月	ターメリックライス	米 大麦						ターメリック粉	○	浜岡中 第一小 北小 御前崎小 白羽小 全幼・全こ エネルギーたんぱく質 kcal g
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	タンドリーチキン			鶏肉	ヨーグルト		玉ねぎ	塩 加-粉 バ-粉 クワ-粉 クワ-粉 ソース クワ-粉 コツメ 塩 こしょう 粒マスタード		
	トマトカレー	じゃが芋 小麦粉 砂糖	菜種油	鶏肉 大豆	チーズ	人参 トマト	玉ねぎ にんにく しょうが りんご			
	コールスローサラダ	砂糖	ノイグ マヨネーズ オリーブ油				キャベツ どうもろこし きゅうり レモン果汁	塩 こしょう		
29 火	チャーハン	米 大麦 砂糖	菜種油 ごま油	卵 焼豚				塩 しょうゆ	○	浜岡中 第一小 北小 御前崎小 白羽小 全幼・全こ 幼 570 24.5 小 684 27.3 中 810 29.9
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	しんじゆだんご	パン粉 もち米	菜種油	豚肉 鶏肉 大豆 卵			しょうが 根深ねぎ 干しいたけ	塩 しょうゆ 酒		
	からめんぷうスープ	春雨 でん粉	ごま油	鶏肉		人参 には	にんにく 玉ねぎ えのきだけ	クワ-粉 塩 粒マスタード しょうゆ 中華スープ		
	もやしナムル		ごま油 ごま			ほうれん草 人参	もやし	しょうゆ 塩		
30 水	ごまわかめごはん	米 大麦 砂糖	ごま		わかめ			塩	○	北小 御前崎小 全幼・全こ 幼 502 18.5 小 625 22.7 中 752 26.6
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	あつやきたまご	砂糖 でん粉	植物油	卵				酢 おりん 鯉だし しょうゆ 塩 昆布だし 酒 しょうゆ みりん		
	にくじゃが	じゃが芋 砂糖	菜種油	豚肉		人参 グリンピース	玉ねぎ こんにゃく			
	キャベツときゅうりのあかしそおかかあえ	砂糖		鯉(かつお)削り節		赤しそ	キャベツ きゅうり	しょうゆ 塩		
31 木	ごはん	米							○	第一小 4年1組 4年2組 全幼・全こ 幼 526 19.0 小 655 23.1 中 797 27.5
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	すふた	でん粉 砂糖	米油 菜種油	豚肉		人参 ビーマン	しょうが たけのこ 玉ねぎ	しょうゆ 酒 クワ-粉 酢 塩 中華スープ 中華スープ 塩 しょうゆ こしょう		
	わかめスープ		ごま	豆腐	わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ 根深ねぎ			
	あんにとろろいりミックスフルーツ	杏仁豆腐			乳製品		みかん パイナップル 黄桃 キウイフルーツ			
9/1 金	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	○	第一小 4年3組 全幼・全こ 幼 501 19.5 小 658 25.2 中 811 30.9
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ソーセージのトマトソースがけ	砂糖	菜種油	ソーセージ		トマト	玉ねぎ	クワ-粉 ソース		
	かぼちゃのスープに		菜種油	鶏肉		かぼちゃ 人参 パセリ	玉ねぎ	クワ-粉 塩 こしょう コツメ		
	やきそばソテー	中華めん	菜種油	豚肉 鯉削り節	青のり	人参 ビーマン	キャベツ	ソース 塩 こしょう		
なし						梨				
4 月	ソフトめん	小麦粉						塩	○	幼 518 23.8 小 653 29.3 中 793 35.2
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ミートオムレツ	砂糖 でん粉	植物油	卵 鶏肉		パプリカ	しいたけ	鯉昆布だし 酢 クワ-粉 おりん しょうゆ 塩 こしょう		
	カレーソース	砂糖 小麦粉	菜種油	豚肉 鶏肉 大豆	チーズ	人参 トマト グリーンピース	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム りんご	クワ-粉 加-粉 塩 粒マスタード クワ-粉 ソース こしょう 青じそ トマト 塩 こしょう		
	くきわかめサラダ			鯖(まぐろ)油漬け	茎わかめ	人参	キャベツ きゅうり			
りんご						りんご				
5 火	たかなごはん	米 大麦	ごま油 ごま	卵			高菜漬け	塩 酒	○	幼 535 21.7 小 672 26.6 中 813 32.0
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とりてん	砂糖 でん粉 小麦粉	米油	鶏肉			しょうが	塩 しょうゆ 酒		
	タイピーエン	春雨	ごま油	豚肉 いか えび なると		人参 葉ねぎ	キャベツ きくらげ しょうが	酒 中華スープ 塩 しょうゆ こしょう		
	ポテトサラダ	じゃが芋	ノイグ マヨネーズ			人参	きゅうり	酢 塩 こしょう		
6 水	むぎごはん	米 大麦							○	幼 491 18.7 小 633 23.3 中 779 28.1
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	コーンシュウマイ	でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖		魚肉すり身 豆腐 大豆			どうもろこし 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 葉ねぎ	なす 干しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり こんにゃく	酒 トマト 酢 しょうゆ マスタード 中華スープ		
	おなかすっきりサラダ	砂糖	ごま ごま油					しょうゆ 酢		
7 木	ごはん	米							○	北小4年 幼 508 21.8 小 635 26.9 中 773 32.3
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ぶたにくコロコロしょうがやき	でん粉	菜種油	豚肉			しょうが にんにく	酒 おりん しょうゆ		
	かぼちゃのみそしる			豆腐 油揚げ みそ		南瓜 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	鯉削り節			きゅうり	塩 しょうゆ 酢 唐辛子		
8 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 547 19.7 小 660 23.6 中 764 28.0
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	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 しょうゆ こしょう コリアンダー 塩 こしょう		
	コンソメスープ	じゃが芋	菜種油	ベーコン		人参 パセリ	キャベツ しめじ	クワ-粉 マスタード ソース こしょう コリアンダー 塩 こしょう		
	ラタトゥイユ		オリーブ油	ウインナー		ビーマン パプリカ トマト	なす 玉ねぎ スッキーニ にんにく			
トリプルゼリー	砂糖		豆乳			いちご果汁 レモン果汁				
11 月	ごはん	米							○	幼 464 18.6 小 580 22.6 中 710 27.4
	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	植物油 菜種油	豆乳 鶏肉			しょうが	しょうゆ 酒 みりん		
	とりだんごみそしる			肉団子 豆腐 みそ	わかめ	人参	こぼろ しめじ こんにゃく	だし用削り節 酒		
	キャベツとごまつなのじゃこソテー		菜種油 ごま		しらす	小松菜	キャベツ	塩 こしょう コリアンダー		
12 火	ターメリックライス	米 大麦						ターメリック粉	○	幼 587 21.6 小 738 27.5 中 908 32.7
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	だいまとさつまいものミックスあげ	さつま芋 でん粉	米油	大豆				塩		
	シーフードカレー	じゃが芋 小麦粉 砂糖	菜種油	えび いか 鯖油漬け 大豆	チーズ	人参 トマト	玉ねぎ にんにく しょうが りんご	クワ-粉 ソース コリアンダー クワ-粉 塩 粒マスタード 加-粉 唐辛子		
	ほしがたゼリーいりミックスフルーツ	砂糖	植物油		寒天 乳製品	人参	みかん パイナップル 黄桃 キウイフルーツ オレンジ果汁 こんにゃく			

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
		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			
13 水	むぎごはん	米 大麦							○	幼 532 22.0 小 668 27.1 中 811 32.6
	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 クチャップ しょうゆ みりん かつお		
	たまごいりわかめスープ	でん粉	ごま油	卵 豆腐	わかめ	人参	玉ねぎ えのきたけ 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		
14 木	えだまめごはん	米 大麦					枝豆	塩 酒	○	幼 477 22.1 小 597 27.4 中 722 32.7
	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 干しいたけ	昆布だし だし用削り節		
	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	だし用削り節 しょうゆ 酒 みりん 和風だし		
15 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	○	幼 531 21.4 小 704 29.5 中 861 34.9
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	タラフライ	パン粉 小麦粉 でん粉	米油	鱈(たら)				塩 こしょう		
	タルタルソース	砂糖	植物油	大豆			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 コーンサラダ	さつま芋 砂糖	オリーブ油	ベーコン		人参 パセリ	玉ねぎ しめじ きゅうり とうもろこし	塩 こしょう かつお しょうゆ 酢 塩 こしょう		
19 火	うめちりごはん	米 大麦 でん粉			しらす		梅	酒 昆布だし 塩	○	幼 493 18.9 小 615 23.2 中 739 27.1
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ごもくたまごやき	砂糖 でん粉	植物油	卵		人参 ほうれん草	しいたけ ねぎ しょうが	しょうゆ みりん 酢 魚介だし 昆布だし 塩		
	じゃがいものごもくに	じゃが芋 砂糖	菜種油	牛肉		人参 グリンピース	こんにゃく 玉ねぎ たけのこ	しょうゆ みりん 和風だし		
	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		
20 水	ごはん	米							○	幼 523 24.2 小 653 30.3 中 800 36.7
	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	クチャップ しょうゆ かつお 酒		
	ちゅうかふうたまごスープ	でん粉		卵 豆腐		人参 チンゲン菜	玉ねぎ 干しいたけ	中華スープ しょうゆ 塩 こしょう		
	チンジャオロースー	砂糖 でん粉	ごま油	豚肉		ピーマン	にんにく しょうが たけのこ	しょうゆ 酒 おろしソース みりん		
21 木	ごはん	米							○	幼 486 20.2 小 608 25.0 中 733 30.0
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	アジフライ	小麦粉 パン粉	米油	鱈(あじ)				塩 こしょう		
	とんじる	里芋	ごま油	豚肉 豆腐 みそ		人参	玉ねぎ 根深ねぎ	だし用削り節		
	きざみこんぶのいために	砂糖	菜種油	さつま揚げ	昆布	人参 さやいんげん	エリンギ ごぼう こんにゃく	酒 しょうゆ みりん 和風だし		
22 金	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	○	幼 507 18.7 小 664 23.5 中 820 28.8
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	チリコンカン	いんげん豆 レンズ豆	菜種油	豚肉 大豆		ピーマン	玉ねぎ	クチャップ しょうゆ 塩 こしょう かつお		
	マカロニいりトマトスープ	マカロニ	オリーブ油	ベーコン		人参 ほうれん草 トマト	玉ねぎ しめじ	クチャップ 塩 こしょう コツメ		
	かぼちゃチップス きよほう	小麦粉 でん粉	米油			かぼちゃ		塩 巨峰		
25 月	ごはん	米							○	幼 541 19.5 小 676 24.0 中 822 28.6
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さばのこうみあげ	でん粉 砂糖	米油 ごま油	鯖(さば)		葉ねぎ	しょうが にんにく 根深ねぎ	しょうゆ 酢		
	つくねじる	でん粉 砂糖		鱈(いわし) 大豆 すけそうたら 豆腐	わかめ	人参	玉ねぎ 根深ねぎ しょうが	しょうゆ 酒 塩 だし用削り節		
	もやしとこまつなのいためもの		ごま油	ベーコン		小松菜	もやし	塩 こしょう しょうゆ 酒		
26 火	ごはん	米							○	幼 541 26.9 小 678 33.5 中 825 40.9
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さわらのみそマヨネーズやき	砂糖	ソイグ マネズ	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	干しいたけ しょうが	酒 しょうゆ 和風だし 加粉		
	キャベツのおかかあえ			鰹削り節			キャベツ もやし	しょうゆ		
27 水	ツナこんぶごはん	米 大麦 砂糖	菜種油	鰹油漬け	昆布	人参	えのきたけ	酒 しょうゆ	○	幼 500 19.6 小 588 22.4 中 720 27.7
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	うさぎがたハンバーグのクチャップソースがけ	砂糖		鶏肉 大豆 豚肉		トマト	玉ねぎ にんにく しょうが	香辛料 クチャップ ソース		
	さといものみそじる	里芋		豆腐 油揚げ みそ		人参 小松菜	しめじ	だし用削り節		
	きゅうりとキャベツのそくせきづけ じゅうごやゼリー		ごま				きゅうり キャベツ レモン果汁	しょうゆ 塩		
28 木	むぎごはん	米 大麦							○	幼 488 18.1 小 608 21.8 中 732 25.9
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ゆめさきぎゅうハヤシライス	砂糖 小麦粉	菜種油	牛肉 大豆		トマト グリンピース	にんにく 玉ねぎ しめじ	クチャップ ソース 塩 こしょう		
	キャベツのごまジャコサラダ		ごま		しらす	小松菜	キャベツ きゅうり	しょうゆ		
	アローマメロン						メロン			
29 金	かくがたしょくパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	○	幼 577 24.0 小 656 29.1 中 733 32.4
	りんごジャム	砂糖					りんご			
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とりにくのおちゃハーブやき		オリーブ油	鶏肉		パセリ	にんにく 茶	塩 クチャップ しょうゆ パセリ 加粉		
	ポークビーンズ カラフルピーマンサラダ	ひよこ豆 青えんどう豆 いんげん豆 じゃが芋 砂糖	菜種油	豚肉 大豆		人参 グリンピース トマト	玉ねぎ マッシュルーム	クチャップ ソース しょうゆ		
	砂糖	菜種油			赤パプリカ 黄パプリカ	キャベツ きゅうり	塩 酢 しょうゆ 加粉			

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

