

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 ポイント	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			
8/29 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 グチャップ リース カレー粉 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 コツメ		
	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		
9/30 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 ツツメ		
	ABCトマトスープ	マカロニ	菜種油	ウインナー		人参 パセリ トマト	玉ねぎ キャベツ	グチャップ コツメ 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				こんにゃく 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 鰹だし 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 こんにゃく	酒 しょうゆ みりん		
	キャベツときゅうりのこんにゃくあえ		ごま				キャベツ きゅうり	塩		
9/3 火	ターメリックライス	米 大麦						ターメリック	○	幼 582 19.2 小 721 23.4 中 889 27.8
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	だいずとさつまいものミックスあけ	さつまいも 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 りんご	ワイン カレー粉 リース グチャップ トマトピューレ 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			
9/4 水	むぎごはん	米 大麦							○	幼 530 22.0 小 656 27.1 中 797 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 オリーブオイル しょうゆ みりん グチャップ		
	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		
9/5 木	ごはん	米							○	幼 496 20.7 小 603 25.5 中 731 30.6
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	あじのあますあえ	でん粉 砂糖	米油	鱈(あじ)				酢 しょうゆ 鷹辛子		
	とうがのみそしる			油揚げ 豆腐 みそ	わかめ	人参 葉ねぎ	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 こんにゃく 干ししいたけ	しょうゆ 酒 みりん 和風だし		
9/6 金	コッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	○	幼 466 19.2 小 610 24.6 中 759 30.2
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ウインナーのグチャップソース	砂糖		ウインナー				グチャップ リース		
	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 エリンギ	ワイン 塩 こしょう コツメ		
	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 リース 塩 こしょう		
9/9 月	ソフトめん	小麦粉						塩	○	幼 505 20.6 小 665 26.7 中 859 33.5
	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 カレー粉 オリーブオイル リース グチャップ 香辛料 塩 こしょう 青じそドレッシング		
	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		
9/10 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		葉ねぎ	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 えのきたけ	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		
9/11 水	えだまめごはん	米 大麦						塩 酒	○	幼 475 22.2 小 582 27.4 中 703 32.6
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さけのごまみそやき	砂糖	ごま	鮭 みそ			玉ねぎ 干ししいたけ	しょうゆ みりん 酒		
	さつまじる	さつまいも		鶏肉 豆腐		人参 葉ねぎ		しょうゆ 塩 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	こんにゃく	しょうゆ 酒 みりん 和風だし		
9/12 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 葉ねぎ	しょうが にんにく なす 干ししいたけ	酒 トマトソース しょうゆ 中華スープ オリーブオイル		
	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	みかん もも パイナップル キウイフルーツ オレンジ果汁 みかん果汁 こんにゃく			

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・箸	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			
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 鯖(まぐろ)油漬け			玉ねぎ	塩 しょうゆ 酢		
	チキンピーズ	金時豆 ジャガ芋 砂糖	菜種油	鶏肉 大豆 青大豆		人参 トマト グリーンピース	玉ねぎ マッシュルーム	ウイ 塩 こしょう クチャップ リース オリーブオイル		
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	酒 塩 こしょう しょうゆ リース カレー粉			幼 471 23.2 小 618 29.8 中 781 36.5
17 火 十五夜献立	ツナこんぶごはん	米 大麦 砂糖	菜種油	鯉水煮	昆布	人参	えのきだけ	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 リース 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		
	そくせきづけ		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 には	白菜キムチ 玉ねぎ	酒 しょうゆ 塩 こしょう		
	ワンタンスープ	ワンタン		鶏肉		人参 小松菜	しょうが もやし たけのこ	酒 しょうゆ 塩 中華入ア 芥子 こしょう		
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	たけのこ ごぼう 干しいたけ	しょうゆ 酒 塩 昆布だし		
たまごとキャベツのソテー	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 こしょう			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	クチャップ リース カレー粉 ウイ 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	ウイ 塩 こしょう		
かぼちゃチップス	小麦粉 でん粉	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							○	
	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	鯉削り節			きゅうり	塩 しょうゆ 酢 唐辛子			幼 495 19.6 小 605 24.0 中 739 28.7
25 水	ごはん	米							○	
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さわらのみそマヨネーズやき	砂糖	マヨネーズ	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 たけのこ	酒 しょうゆ 和風だし カレー粉		
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			幼 570 28.8 小 699 35.7 中 849 42.8
26 木 ふるさと給食の日	むぎごはん	米 大麦							○	
	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	ウイ クチャップ 塩 トマトピューレ リース こしょう 香辛料		
	おちゃまめ	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			幼 549 21.6 小 674 26.5 中 824 32.1
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		鱈(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	さつまい芋		ベーコン		人参 パセリ	しめじ 玉ねぎ	塩 こしょう ウイ オリーブ		
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 こしょう			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	だし用削り節		
ごぼうサラダ		マヨネーズ 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 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。

