

8・9月予定献立表



日	曜	献立名			食 材 名			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		主食	牛乳	主菜・副菜・果物	血・肉・骨のもとになる 1,2群の食品	熱や力のもとになる 5,6群の食品	体の調子を整える 3,4群の食品		
21	金	ナン	キーマカレー ツナサラダ オレンジゼリー	牛乳 鶏挽肉 ツナ	牛乳 小麦粉 油 きび糖 寒天 じゃが芋 ナタデココ グラニュー糖	にんじん たまねぎ 生姜 アップルソース にんにく セロリー ホールトマト きゅうり キャベツ ホールコーン	784	32.2	
24	月	チキン ピラフ	ホキのレモンソースかけ 野菜スープ 冷凍みかん	牛乳 鶏肉 豚肉 ホキ	精白米 麦 油 きび糖 片栗粉 マカロニ	たまねぎ にんじん レモン マッシュルーム トマト グリーンピース 冷凍みかん キャベツ かぶ かぶの葉	795	36.3	
25	火	ホット ドッグ	白花豆のシチュー 小松菜のサラダ	牛乳 鶏肉 ウインナー 白花豆ペースト	コッペパン 油 きび糖 小麦粉 バター じゃが芋	にんじん ホールコーン キャベツ ピーマン ホールトマト グリーンピース マッシュルーム 小松菜 きゅうり たまねぎ	847	36.8	
26	水	大豆 そぼろ丼	きびなごかりかり揚げ けんちん汁	牛乳 豚挽肉 きびなご ベーコン 大豆 豆腐 油揚げ	精白米 麦 油 きび糖 里芋 片栗粉 こんにゃく	たまねぎ にんじん ごぼう 小松菜 大根 長ねぎ しめじ	849	32.8	
27	木	麦ご飯 (そぼろ高野)	肉じゃが わさび和え	牛乳 豚肉 高野豆腐 鶏挽肉 西京みそ	精白米 麦 油 きび糖 じゃが芋 しらたき	にんじん たまねぎ いんげん 小松菜 キャベツ 白菜 わさび	805	32.7	
28	金	スパゲッ ティトマト ソース	海藻サラダ お豆のデザート	牛乳 豚肉 わかめ 白花豆 鶏卵 生クリーム	スパゲッティ ごま油 油 きび糖 ごま グレープシールド 小麦粉 バター	にんにく たまねぎ 大根 にんじん マッシュルーム パセリ きゅうり キャベツ ホールコーン ホールトマト	778	29.9	
31	月	麦ご飯	鯖文化干し ゆかり和え さつま汁 梨	牛乳 鯖 鶏肉 みそ 油揚げ	精白米 麦 きび糖 油 さつま芋 こんにゃく	ごぼう にんじん 長ねぎ キャベツ きゅうり 白菜 ゆかり粉 梨	848	31.6	
1	火	中華丼	春雨サラダ こんにゃくゼリー	牛乳 豚肉 えび いか うすら卵	精白米 麦 油 きび糖 ごま 片栗粉 春雨 ごま油 こんにゃくゼリー	たまねぎ にんじん きゅうり 白菜 みかん缶 もやし たけのこ キャベツ チンゲン菜 干しいたけ きくらげ 生姜	775	30.6	
2	水	わかめご飯	鯖のピリ辛焼き 冬瓜と豚肉のスープ 冷凍みかん	牛乳 鯖 豚肉 わかめ	精白米 麦 油 きび糖 春雨 ごま ごま油	小松菜 にんじん 白菜 長ねぎ チンゲン菜 冬瓜 生姜 冷凍みかん	777	36.8	
3	木	麦ご飯 (鉄火みそ)	じゃが芋のそぼろ煮 米こめサラダ	牛乳 大豆 西京みそ 京桜みそ 鶏挽肉 わかめ	精白米 麦 油 きび糖 じゃが芋 片栗粉 米粉麵 ごま油	にんじん いんげん たまねぎ 生姜 きゅうり キャベツ ホールコーン 大根	827	31.7	
4	金	キムチ炒飯	春巻き ワンタンスープ	牛乳 豚肉	精白米 麦 油 きび糖 春巻き皮 ワンタン皮 ごま油	にんじん たまねぎ 白菜 キムチ もやし 小松菜 長ねぎ 生姜 たけのこ キャベツ	771	29.1	
7	月	はちみつ レモン トースト	チキンビーンズ コーンサラダ	牛乳 鶏肉 大豆	食パン 油 きび糖 マーガリン 蜂蜜 じゃが芋 グラニュー糖	レモン たまねぎ にんじん セロリー いんげん 生姜 キャベツ きゅうり ホールコーン	841	32.4	
8	火	カレー ピラフ	オムレツ 野菜スープ ヨーグルト	牛乳 鶏卵 鶏挽肉 ベーコン ヨーグルト	精白米 麦 油 きび糖 じゃが芋	たまねぎ にんじん マッシュルーム エリンギ グリーンピース キャベツ	788	30.2	
9	水	きつね うどん	大豆と木の実の唐揚げ 磯香和え 梨	牛乳 大豆 油揚げ 鶏肉 刻みのり	うどん 油 きび糖 アーモンド カシューナッツ	にんじん 小松菜 長ねぎ 干しいたけ ほうれん草 白菜 キャベツ 梨	840	33.8	
10	木	麦ご飯	えびと豆腐のチリソース ビーフンサラダ	牛乳 豚挽肉 豆腐 えび	精白米 麦 油 きび糖 片栗粉 ごま油 ビーフン ごま	たまねぎ にんじん たけのこ 生姜 にんにく 長ねぎ 干しいたけ グリーンピース きゅうり もやし キャベツ	784	35.3	
11	金	麦ご飯	焼き魚(鮭) 五目きんぴら きのこ汁	牛乳 鮭 豚肉 さつま揚げ	精白米 麦 油 きび糖 里芋 じゃが芋 こんにゃく	生姜 にんじん ごぼう いんげん 大根 しめじ えのきたけ なめこ 小松菜 長ねぎ	799	34.8	

食事の前
必ず手を
洗いましょう

夏休みも終わり2学期
が始まりました。

2学期も、安全でおい
しい給食を作りたい思
います。

皆さんも、早寝・早起
き・朝ごはんを心がけ、
1日を元気に過しま
しょう。

28日
『お豆のデザート』
白花豆ペーストを使った
デザートです。

卵・生クリーム・砂糖
小麦粉を混ぜ、オーブ
ンで焼きます。

2日
『冬瓜と豚肉のスープ』
冬瓜は冬の瓜と書きます
が、夏が旬の食材です。

皮が厚いので、夏に収穫
し冬まで保存すること
ができるので「冬瓜」と
いう名前がついたよう
です。

今回は、スープで使いま
した。

31日 9日
旬の果物「梨」

今年は、雨が多く梨の
成長も例年に比べ遅
かったようですが、
スーパーなどにも並ぶ
ようになりました。

疲労回復の強い味方
「アスパラギン酸」
「クエン酸」も含まれ
ています。

給食室で、皮をむき
芯を取ります。残さず
食べて下さい。

☆献立は材料等の都合により変更する場合があります。

☆14日(月)からの献立は9月1日に配付します。

☆牛乳業者より連絡があり、夏季は生乳の生産量を確保するのが困難のため、8月24日～8月31日までの6日間、市内中学校の牛乳がLL牛乳での提供となります。 ※LL牛乳・・・通常の牛乳より殺菌温度を高くし、滅菌処理をした商品