

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

2022. 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	ししつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せんに ビタミンC・繊維				
8/29 月	ごはん	米(こめ)								○	浜岡中 第一小 北小 白羽小 全幼
	ぎゅうにゅう				牛乳 (ぎゅうにゅう)						
	ぶたキムチ		ごま油(あぶら)	豚肉(ぶたにく)		ピーマン いら	白菜(はくさい)キムチ 玉(たま)ねぎ	酒(しょうゆ) 塩 こしょう			
	ワンタンスープ	ワンタンの皮(かわ) (小麦粉)	ごま油	鶏(とり)肉		人参(にんじん) チンゲン菜(さい)	しょうが もやし たけのこ ほししいたけ	酒(しょうゆ) 塩 こしょう 中華スープ だし			
	ポテトサラダ	じゃがいも	マヨネーズ			人参	きゅうり	酒(しょうゆ) 塩 こしょう			
8/30 火	なめし	米 大麦(おおむぎ)		鯉(こい)削り節 (かつおけずりぶし)		広島菜(ひろしまな) 京菜(きょうな) 大根葉(だいこんば)		砂糖 塩		○	浜岡中 北小 白羽小 全幼
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	くろはんぺんいそペフライ	小麦粉(こむぎこ) パン粉	米油	黒(くろ)はんぺん	あおさ			塩 しょうゆ			
	じゃがいものごもくに	じゃが芋(いも) 砂糖(さとう)	米油	豚肉		人参 グリーンピース	こんにやく 玉ねぎ たけのこ	酒(しょうゆ) 和風だし			
	キャベツのピーナッツあえ		落花生(らっかせい)				キャベツ きゅうり	しょうゆ			
8/31 水	ターメリックライス	米 大麦	米油					ターメリック ガー		○	浜岡中2年 全幼
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	だいすどにほしのあげ	でん粉(ぶん) 砂糖	米油 ごま	大豆(だいず)	煮干(にほし)			しょうゆ			
	トマトチキンカレー	小麦粉 砂糖	米油 ラード パーム油	鶏肉 大豆	チーズ	人参 トマト	玉ねぎ とうもろこし にんにく しょうが りんご	酒(しょうゆ) 和風だし 塩 中華スープ だし			
9/1 木	ごはん	米								○	浜岡中2年 全幼
	ぎゅうにゅう				牛乳						
2 金	とりのからあげ	でん粉	米油	鶏肉			しょうが	塩 しょうゆ 酒		○	幼 515 18.9 小 642 22.9 中 800 28.5
	わかめのみそしる			豆腐(とうふ) みそ	わかめ	人参 葉(は)ねぎ	キャベツ えのきたけ	だし用削り節			
	ごもくきんぴら	砂糖	ごま油 ごま	ちくわ		人参	ごぼう こんにやく 枝豆(えだまめ)	しょうゆ 和風だし 酒 みりん			
	せわれロールパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳 (だつしふんにゅう)			塩			
	ウインナーのケチャップソースがけ	砂糖		ウインナー				ケチャップ ソース			
5 月	かぼちゃのスープ		米油	鶏肉		かぼちゃ 人参 パセリ	玉ねぎ	酒(しょうゆ) 和風だし 塩		○	幼 473 19.4 小 628 25.0 中 781 30.7
	やきそばソテー	中華(ちゅうか)めん (小麦粉)	米油	豚肉 鯉(こい)削り節	青(あお)のり粉	人参 ピーマン	キャベツ	焼きそばソース 塩 こしょう			
	ソフトめん	小麦粉						塩			
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ポテトコロッケ	じゃが芋 パン粉 小麦粉 マッシュポテト	米油	牛(ぎゅう)肉			玉ねぎ	塩			
6 火	カレーソース	砂糖 小麦粉	米油 ラード パーム油	豚肉 鶏肉 大豆	チーズ	人参 トマト グリーンピース	玉ねぎ マッシュルーム にんにく りんご	加(か)粉(こな) 中華スープ 塩 しょうゆ ケチャップ ソース だし		○	幼 560 21.0 小 710 26.4 中 865 31.9
	コーンサラダ	砂糖	オリーブ油				とうもろこし きゅうり	酢 塩 しょうゆ			
	ごはん	米									
7 水	ぎゅうにゅう				牛乳					○	幼 482 19.6 小 617 24.9 中 756 30.2
	まぐろのきのみあえ	でん粉 砂糖	米油 落花生 ごま くるみ	鮪(まぐろ) みそ				しょうゆ 酒 みりん			
	とんじる		ごま油	豚肉 豆腐 みそ		人参 葉ねぎ	こんにやく 大根 しめじ ごぼう	だし用削り節			
	なすとピーマンのいためもの	でん粉	ごま油	豚肉		ピーマン 人参	しょうが なす	中華スープ 酒 しょうゆ みりん			
	むぎごはん	米 大麦									
8 木	ごはん	米								○	幼 540 21.4 小 629 24.1 中 763 29.6
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	うさぎがたハンバーグのトマトソースがけ	砂糖		豚脂(とんし)	鶏肉 豚肉 大豆	トマト	玉ねぎ にんにく しょうが	塩 しょうゆ ケチャップ ソース			
	さといものみそしる	里(さと)芋		豆腐 みそ 油揚(あぶらあげ)		人参 葉ねぎ		だし用削り節			
	きゅうりとキャベツのそくせきづけ		ごま				きゅうり キャベツ レモン果汁	しょうゆ 塩			
9 金	おつきみだんご	うるち米 砂糖 でん粉	米油		寒天			しょうゆ		○	幼 495 18.7 小 608 23.1 中 789 29.2
	かかたしょくパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩			
	りんごジャム	砂糖 水あめ					りんご				
	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			
12 月	ミネストローネ	マカロニ じゃが芋	オリーブ油	ベーコン		人参 パセリ トマト	玉ねぎ	ケチャップ ソース 中華スープ 塩 こしょう だし		○	幼 495 18.7 小 608 23.1 中 789 29.2
	ほしがたゼリーいりミックスフルーツ	砂糖			乳製品 (にゅうせいひん)	人参	みかん バイナップル もも キウイフルーツ オレンジ果汁 こんにやく				
	つゆひかりいりごはん	米					茶(ちや)	塩 酒			
月	ぎゅうにゅう				牛乳					○	幼 506 18.1 小 631 22.3 中 764 26.1
	あつやきたまご	砂糖 でん粉	大豆油	卵(たまご)				酢 みりん 醤油 しょうゆ 塩 昆布だし			
	じゃがいものそぼろに	じゃが芋 砂糖	米油	鶏肉		人参 グリーンピース	こんにやく 玉ねぎ	酒(しょうゆ) 和風だし			
	チンゲンサイのごまあえ	砂糖	ごま			チンゲン菜	キャベツ	しょうゆ			

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 火	むぎごはん	米 大麦							○	幼 533 22.1 小 669 27.2 中 813 33.0
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ヤンニョムチキン	でん粉 砂糖	米油	鶏肉			にんにく	塩 こしょう みりん トマトソース クミンパウダー		
	たまごいりチゲスープ	でん粉 水あめ 砂糖	ごま油	卵 豚肉 豆腐	昆布(こんぶ)	人参 にら トマト	玉ねぎ えのきたけ しょうが にんにく りんご	中華スープ 塩 酢 しょうゆ 唐辛子 パフ 効粉		
	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 水	ごはん	米							○	幼 496 20.7 小 621 25.4 中 756 30.3
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ぶたにくのしょうがいため		米油	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 唐辛子		
15 木	えだまめごはん	米 大麦							○	第一小3年 幼 478 22.2 小 593 27.3 中 717 32.6
	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 ほししいたけ	しょうゆ 塩 昆布だし だし用削り節		
	ひじきのにももの	砂糖	米油	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		
16 金	こくとういりパン	小麦粉 砂糖 黒糖(こくとう)	ショートニング		脱脂粉乳			塩	○	幼 551 29.4 小 647 31.6 中 813 38.6
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ツナオムレツ	砂糖 小麦粉		卵 鯖油漬け				酢 塩 鰹だし		
	チキンピーズ	金時豆(きんときまめ) ひよこ豆 砂糖 じゃが芋	米油	鶏肉 大豆		人参 トマト グリーンピース	玉ねぎ マッシュルーム	ワイン 塩 こしょう クミンパウダー ソース オリーブ		
	ぶたにくとエリンギのカレーいため	砂糖	米油	豚肉			キャベツ エリンギ しょうが	酒 塩 こしょう しょうゆ ソース カレー粉		
20 火	むぎごはん	米 大麦							○	幼 570 23.5 小 700 27.2 中 854 32.4
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	にこみたまご			卵				しょうゆ みりん		
	ポークカレー	じゃが芋 小麦粉 砂糖	米油 ラード パーム油	豚肉 大豆	チーズ	人参 トマト	玉ねぎ にんにく しょうが りんご	ワイン 塩 カレー粉 こしょう ソース クミンパウダー オリーブ		
	コールスローサラダ	砂糖	オリーブオイル				キャベツ きゅうり レモン果汁	塩 こしょう		
21 水	ごはん	米							○	御前崎こ 幼 494 19.6 小 614 24.0 中 742 28.8
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	あじフライ	パン粉 小麦粉	米油	鰹(あじ)				塩		
	とうがんのみそしる			油揚げ 豆腐 みそ	わかめ	人参 葉ねぎ	とうがん えのきたけ	だし用削り節		
	だいずのごもくに	砂糖	米油	大豆 ちくわ	こんぶ	人参	ごぼう こんにゃく ほししいたけ	しょうゆ 酒 みりん 和風だし		
22 木	むぎごはん	米 大麦							○	幼 505 21.0 小 641 27.8 中 778 32.9
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	チキンなんばん	でん粉 砂糖	米油	鶏肉				塩 こしょう しょうゆ 酢 唐辛子		
	からめんぼうスープ	春雨(はるさめ) でん粉	ごま油	卵 豚肉		人参 にら	にんにく もやし えのきたけ	トマトソース 塩 しょうゆ		
	きゅうりのごますあえ	砂糖	ごま				キャベツ きゅうり	しょうゆ 酢 塩		
26 月	ごはん	米							○	幼 506 20.1 小 631 24.9 中 765 29.7
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さばのみりんしょうゆやき			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 ほししいたけ	しょうゆ 酒 塩 昆布だし だし用削り節		
	たまごとキャベツのソテー	砂糖	米油	卵 ハム		にら 人参	キャベツ	塩 しょうゆ こしょう		
27 火	むぎごはん	米 大麦							○	白羽幼 幼 498 20.5 小 620 25.3 中 752 30.2
	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	クミンパウダー しょうゆ オリーブ 酒 中華スープ		
	ちゅうかスープ	小麦粉 でん粉		ミートボール 豆腐		人参 チンゲン菜	たけのこ ほししいたけ	オリーブ 塩 しょうゆ		
	かんこくふうサラダ	砂糖	ごま油 ごま		焼(や)きのり		キャベツ きゅうり にんにく	しょうゆ 酢 塩		
28 水	ごはん	米							○	池新田幼 幼 543 22.8 小 679 28.0 中 832 33.7
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	チキンカツ	小麦粉 パン粉	米油	鶏肉				塩 こしょう		
	みそけんちんじる	じゃが芋	ごま油	豆腐 油揚げ みそ		人参 葉ねぎ	こんにゃく ごぼう	だし用削り節		
	たまごとじ	砂糖		高野豆腐(こうやどうふ)		グリーンピース	玉ねぎ	しょうゆ 酒 みりん 和風だし		
29 木	むぎごはん	米 大麦							○	幼 489 18.0 小 610 21.8 中 738 25.8
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ゆめさきぎゅうハヤシ	小麦粉 砂糖	米油 ラード パーム油	牛肉 大豆		トマト グリーンピース	にんにく 玉ねぎ しめじ	ワイン 塩 こしょう クミンパウダー ソース		
	ごまじゃこサラダ		ごま		しらす	小松菜(こまつな)	キャベツ きゅうり	しょうゆ		
	アローマメロン						メロン			
30 金	ナン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	○	幼 499 22.5 小 654 28.6 中 811 35.1
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	キーマカレー	小麦粉 砂糖	ラード パーム油 米油	鶏肉 大豆		人参 ビーマン トマト	にんにく 玉ねぎ	塩 カレー粉 こしょう クミンパウダー ソース		
	ひよこまめのスープ	ひよこ豆 じゃが芋	米油	ベーコン		人参 パセリ	キャベツ	オリーブ 塩 こしょう ワイン		
	きゅうりとコーンのサラダ	砂糖	オリーブ油	ハム			きゅうり とうもろこし	酢 塩 こしょう		

*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。