

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

2025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 ォ ー ン ク ・	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	せんい ビタミンC・繊維			エネルギーたんぱく質 kcalg
8/28 木		ごはん	米							○	第一小 東小 御前崎小 白羽小 はまおか幼 北こ
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ハンバーグのオニオンソースかけ	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 ガラナ リン こしょう みりん しょうゆ		
		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 えのきだけ	だし用削り節		幼 — — 小 656 29.9 中 801 36.2
		きゅうりとキャベツのひたひた	砂糖	ごま油	鰹(かつお)削り節			きゅうり キャベツ	塩 しょうゆ 酢 唐辛子		
29 金		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 東小 御前崎小 はまおか幼 北こ
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		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	リン ソース ケチャップ 塩 こしょう カレー		
		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 コラーゲン		幼 — — 小 571 25.2 中 711 31.1
		コーンサラダ	砂糖	菜種油	鰹油漬け			とうもろこし きゅうり キャベツ	酢 塩 こしょう		
9/1 月		むぎごはん	米 大麦							○	はまおか幼 北こ
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		とりにくのあまからあえ	でん粉 砂糖	米油 菜種油	鶏肉		葉ねぎ	根深ねぎ	酒 塩 しょうゆ みりん		
		とうふとこまつなのみそしる			豆腐 油揚げ みそ		人参 小松菜	玉ねぎ えのきだけ	だし用削り節		幼 — — 小 653 26.6 中 798 32.0
		あかじそあえ	砂糖		鰹油漬け		赤しそ	キャベツ もやし	しょうゆ 塩		
2 火		ターメリックライス	米 大麦						ターメリック	○	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		にこみたまご			卵				塩 しょうゆ みりん		
		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	リン カレールー ソース ケチャップ トマトピューレ 塩 こしょう オリーブオイル カレー粉		幼 550 21.9 小 660 25.1 中 801 29.0
		フルーツミックスゼリー	りんごゼリー ぶどうゼリー					パイナップル もも みかん			
3 水		ごはん	米							○	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		さばのみりんしょうゆやき	砂糖		鯖(さば)				しょうゆ みりん		
		さわにわん	春雨		豚肉		人参 葉ねぎ	ごぼう たけのこ 干ししいたけ	しょうゆ 塩 昆布だし だし用削り節		幼 490 21.1 小 598 26.0 中 727 31.4
		だいずのいそに	砂糖	菜種油	大豆 ちくわ	ひじき	人参	こんにゃく 枝豆	しょうゆ 酒 みりん 和風だし		
4 木		ごはん	米							○	
		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		
		あおのりだんごのすましじる	でん粉 砂糖	油	たら 豆腐 大豆	青のり わかめ	人参	玉ねぎ えのきだけ	塩 しょうゆ 酒 塩 だし用削り節		幼 518 20.7 小 628 24.7 中 759 29.2
		ごぼうサラダ		ソニック マネース アーモンド				ごぼう きゅうり とうもろこし	しょうゆ 酒 みりん 酢 塩		
5 金		コッペパン	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					
		ソーセージのケチャップソースかけ	砂糖		ソーセージ				ケチャップ ソース		
		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	リン しょうゆ 塩 こしょう カレー		幼 457 18.9 小 596 24.2 中 746 29.8
		やきそばソテー	小麦粉 砂糖	油 菜種油	豚肉	青のり	人参 ビーマン	キャベツ もも	塩 ソース こしょう		
8 月		ちゅうかめん	小麦粉							○	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		さつまもちとごぼうのチップス	さつま芋 小麦粉 でん粉	米油		青のり		ごぼう	塩		
		しおラーメンスープ	でん粉 砂糖	菜種油 ごま ごま油 油	豚肉	わかめ	人参 葉ねぎ 小松菜	にんにく しょうが もやし きくらげ とうもろこし	中華だし 塩 酢 しょうゆ みりん 香辛料		幼 457 19.0 小 597 24.6 中 751 30.1
		たまごとあおなのちゅうかいため	砂糖	菜種油	卵		チンゲン菜	しめじ しょうが	塩 酒 中華だし オリーブソース しょうゆ こしょう		
9 火		わかめごはん	米 大麦 砂糖	ごま		わかめ			塩	○	北小4年
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		あつやきたまご	砂糖	油	卵				酢 しょうゆ 塩 みりん		
		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		幼 483 19.3 小 587 23.7 中 710 27.7
		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		
10 水	宇宙の日献立	むぎごはん	米 大麦							○	北こ
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		えびしゅうまい	パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉	油	えび 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 にんにく なす 干ししいたけ	酒 トマトソース しょうゆ 中華だし 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 キウイフルーツ オレンジ果汁 みかん果汁 こんにゃく			幼 502 18.9 小 635 24.0 中 788 29.4
11 木	まごわやさしい献立	えだまめごはん	米 大麦					枝豆	塩 酒	○	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		マスのごまみそやき	砂糖	ごま	鱈(ます) 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 干ししいたけ	しょうゆ 塩 だし用削り節 昆布だし		幼 483 21.8 小 590 26.8 中 714 32.1
		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		

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 kcalg
			たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	ししつ 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			
12 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	○	浜岡中
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ダル・カレー	レンズ豆 ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆	菜種油	豚肉 鶏肉 大豆		人参 トマト ピーマン	にんにく 玉ねぎ	塩 加ー粉 グチャップ リース 加ー粉 ワイン		
		ベジタブルスープ	じゃが芋	菜種油	ベーコン		人参 パセリ	キャベツ しめじ にんにく	加ー粉 コツメ 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		
16 火		むぎごはん	米 大麦								浜岡中
		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 コショウ 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 しょうが えのきだけ にんにく	中華だし 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		
17 水	中国地方の料理	ごはん	米								浜岡中
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ワニのきのみあえ	砂糖	ごま 落花生 くるみ 米油	鮫(さめ) みそ				しょうゆ 酒 みりん		
		はるさめタンタンスープ	春雨	ごま油 ごま	豚肉		人参	にんにく キャベツ えのきだけ 根深ねぎ	トリバツァン 酢 オリーブ リース 中華だし 塩 しょうゆ		
		おこのみいため	砂糖	菜種油	豚肉 鰹削り節	青のり		キャベツ もやし	酒 塩 こしょう しょうゆ リース		
18 木		あかじそごはん	米 大麦 砂糖				赤しそ		塩		浜岡中
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		アジフライ	パン粉 小麦粉 とうもろこし粉 でん粉	米油	鰯(あじ) 大豆				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		
		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 みりん しょうゆ 和風だし		
19 金		コッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	○	浜岡中
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ツナオムレツ	砂糖	油 マヨネーズ	卵 鰯(まぐろ)油漬け			玉ねぎ	塩 しょうゆ 酢		
		チキンピーンズ	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	ワイン 塩 こしょう グチャップ リース オリーブ		
		マカロニサラダ	マカロニ	オリーブ油 ソイッグ マヨネーズ				とうもろこし キャベツ レモン果汁 りんご	塩 こしょう		
		りんごジャム	砂糖								
22 月		ソフトめん	小麦粉						塩	○	はまおか幼
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		かぼちゃコロッケ	パン粉 小麦粉 じゃが芋 砂糖 でん粉	油			かぼちゃ	玉ねぎ	塩		
		カレーソース	砂糖	菜種油	豚肉 鶏肉 大豆	チーズ	人参	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース りんご	ワイン 加ー粉 オリーブ 加ー粉 グチャップ リース 塩 こしょう		
		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 ドレッシング		
24 水		ごはん	米								白羽小2年
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ぶたにくのしょうがいため	でん粉	菜種油	豚肉		人参 にら	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	だし用削り節		
		きゅうりのひたひた	砂糖	ごま油				きゅうり	塩 しょうゆ 酢 唐辛子		
25 木		ごはん	米								御前崎小5年
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		いかのチリソースに	砂糖	米油 ごま油	いか			にんにく しょうが	グチャップ しょうゆ か入 酒 酢		
		ちゅうかスープ	でん粉		豆腐		人参 チンゲン菜	玉ねぎ えのきだけ 干しいたけ	中華だし オリーブ 塩 こしょう しょうゆ		
		ぶたにくとやさいのちゅうかいため	砂糖 でん粉	ごま油	豚肉		ピーマン	なす だけのこ エリンギ にんにく しょうが	酒 オリーブ しょうゆ		
26 金		こくとういりコッペパン	小麦粉 黒糖 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	○	第一小5年
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		コロコロチキンチャップ	でん粉 砂糖	菜種油	鶏肉			りんご にんにく	塩 こしょう ワイン グチャップ リース しょうゆ		
		イタリアンスープ	パン粉	オリーブ油	ベーコン 卵	チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ とうもろこし	塩 こしょう ソイグ オリーブ		
		もやしサラダ					人参	もやし きゅうり	塩 ドレッシング		
29 月	ふるさと給食の日	むぎごはん	米 大麦								御前崎小5年
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		おちゃまめ	でん粉 砂糖	米油	大豆 きな粉			茶	塩		
		ゆめさきぎゅうハヤシンチュー	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	ワイン ハヤシ グチャップ トマト 塩 こしょう		
		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		
30 火		ごはん	米								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		トンテキ	でん粉 砂糖	菜種油	豚肉			にんにく	塩 こしょう リース グチャップ しょうゆ みりん		
		あつあげのみそしる			厚揚げ みそ	あおさ	葉ねぎ	なす 玉ねぎ えのきだけ	だし用削り節		
		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		

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

