

令和4年8・9月 学校給食予定献立表（小学校）



総社市地食べ学校給食センターえがお

〈今月の目標〉 せいかつしゅうかんをみなおそう

はし	日曜	献立名	おもな材料			調味料など	栄養価 1材料*(Kcal) たんぱく質(g)		
			赤の食品 おもに体をつくる	緑の食品 おもに体の調子をとのえる	黄の食品 おもにエネルギーのもと				
○	25 (木)	今日のめあて(食育の観点)	かんこりより「ナムル」についてまなぼう(食文化)						
		ごはん 牛乳 やきにく もやしのナムル こくとビーゼンス	牛肉 牛乳 赤みそ 糸かまぼこ 黒糖ビーゼンス(個装)	しょうが 黄ピーマン たまねぎ きゅうり	にんにく ピーマン りんご まくらげ にんじん	キャベツ 赤ピーマン もやし	さとう ごま油 ごめ	酒 ケチャップ しょうゆ ウスターソース いちみちとうがらし 酢	606 25.3
○	26 (金)	今日のめあて(食育の観点)	なつパテ たいさくにおすすめのたべものをしよう(食品を選択する能力)						
		あかごめごはん 牛乳 あじのなんばんづけ なつやさいのみそしる	あじ 牛乳 油あげ とうふ 中みそ	たまねぎ 赤ピーマン さやいんげん	ピーマン しょうが 黄ピーマン にんじん	しょうが なす オクラ レモンかじゅう	さとう 油 ごめ 赤ごめ	しょうゆ 酢 だしけずり だしこんぶ だしのもと	656 26.3
○	29 (月)	今日のめあて(食育の観点)	「ラタトゥイユ」についてしよう(食文化)						
		はいがパン 牛乳 ラタトゥイユ フレンチサラダ	とり肉 牛乳 ベーコン	にんにく なす 赤ピーマン トマト	たまねぎ かぼちゃ マッシュルーム 黄ピーマン ピーマン だいこん	はいがパン さとう フレンチドレッシング(個装)	さとう ローリエ チキンスープ スープストック	赤ワイン ケチャップ こしょう	592 25.1
○	31 (水)	今日のめあて(食育の観点)	きゅうしやくとうばんのみじやくをきちんととのえよう(社会性)						
		ドライカレー 牛乳 ポテトサラダ ピーチタルト	牛乳 牛肉 とりレバー ハム	しょうが きゅうり ピーマン	にんにく にんじん とうもろこし	たまねぎ たまねぎ とうもろこし	ごめ さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ(個装) もちタルト(個装)	赤ワイン カレールー ウスターソース ケチャップ	チキンスープ やさいブイヨン しょうゆ カレー粉
○	1 (木)	今日のめあて(食育の観点)	ぼうさいについてかんがえよう(食育の重要性)						
		ごはん 牛乳 にじやが ゆかりあえ アーモンド	牛肉 牛乳	たまねぎ もやし キャベツ	にんじん さやいんげん	じゃがいも ごめ さとう アーモンド(個装)	こんにゃく 酒 ゆかり	しょうゆ みりん	601 21.3
○	2 (金)	今日のめあて(食育の観点)	おきなわけんのきょうりより「チャンプルー」についてまなぼう(食文化)						
		ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプルー オクラともずくのすもの パインゼリー	ぶた肉 牛乳 中みそ もずく	しょうが もやし きゅうり	にんじん にがり キャベツ	たまねぎ オクラ	ごめ さとう ごま油 ピーン パインゼリー(個装)	酒 ちゅうかスーの素 塩 こしょう しょうゆ 酢	597 24.8
○	5 (月)	今日のめあて(食育の観点)	きゅうしやくのパンのしゅるいをしよう(食品を選択する能力)						
		フィッシュバーガー 牛乳 えだまめポターージュ	ベーコン 牛乳 ほきフライ とうりゅう	キャベツ とうもろこし	にんじん えだまめ	たまねぎ	パン 油 こしょう チキンスープ 塩 じゃがいも	ケチャップ(個装) 赤ワイン ホワイトルー ポターージュ スープストック	685 28.2
○	6 (火)	今日のめあて(食育の観点)	しよひんロスについてできることをかんがえてみよう(感謝の心)						
		ごはん 牛乳 とうふのカレーいために くまわかめのごぶあえ ミックスナッツ	ぶた肉 牛乳 きわわかめ ごぶあえ	しょうが とうもろこし きゅうり	にんにく にんじん えだまめ だいこん	たまねぎ だいこん	さとう ごめ ミックスナッツ(個装)	カレーこ ちゅうかスーの素 しょうゆ みりん	613 25.6
○	7 (水)	今日のめあて(食育の観点)	【総社中リクエスト給食】しよひんかんのすごしかたをかんがえてみよう(食育の重要性)						
		チャーハン 牛乳 あげぎょうざ ばんさんすう ガトーシヨコラ	やきぶた 牛乳 ぎょうざ ハム	しょうが にんじん キャベツ	にんにく とうもろこし もやし	たまねぎ グリーンピース	ごめ 油 はるさめ さとう ガトーシヨコラ(個装)	酒 酢 ちゅうかスーの素 チキンスープ 塩 こしょう	614 17.7
○	8 (木)	今日のめあて(食育の観点)	せつくのひつ「ちようのせつ」についてしよう(食文化)						
		むぎごはん 牛乳 さわらのうめのかやき きつかふうあえ かぼちゃのみそしる	さわら 牛乳 油あげ とうふ 中みそ	うめ にんじん たまねぎ	ごまつな とうもろこし かぼちゃ ねぎ	キャベツ かぼちゃ	むぎ ごめ さとう ごめ	酒 しょうゆ みりん だしけずり だしのもと	610 27.5
○	9 (金)	今日のめあて(食育の観点)	あまのぎょうし「おつきみ」についてしよう(食文化)						
		ごはん 牛乳 いかとさといものにも あさりづけ おつきみゼリー	とり肉 牛乳 いか あつあげ 塩こんぶ	しょうが にんじん きゅうりづけ	干しいたけ もやし たくあん	たまねぎ さやいんげん きゅうり	ごめ さとう さといも こんにゃく おつきみゼリー(個装)	酒 しょうゆ みりん	585 23.3
○	12 (月)	今日のめあて(食育の観点)	にんじんのえいようについてしりしつかりたべよう(食品を選択する能力)						
		キャロットパン 牛乳 ビーフシチュー カラフルサラダ	牛肉 牛乳 ハム	にんにく マッシュルーム トマトピューレ 赤ピーマン	たまねぎ グリーンピース とうもろこし	にんじん キャベツ きゅうり	キャロットパン じゃがいも ゆずドレッシング(個装)	赤ワイン デミグラスベース ケチャップ 塩 ビーフシチュー	695 27.7
○	13 (火)	今日のめあて(食育の観点)	しよのやくわりをまなぼう(心身の健康)						
		しおラーメン 牛乳 うのはなコロッケ きくらげのちゅうかあえ	牛乳 いか えび ぶた肉 糸かまぼこ	にんにく にんじん ねぎ	しょうが とうもろこし きくらげ もやし	たまねぎ きくらげ もやし	中華めん 油 ごま さとう ごま油	酒 しょうゆ ちゅうかスーの素 チキンスープ 塩 酢	639 32.6
○	14 (水)	今日のめあて(食育の観点)	【昭和中小リクエスト給食】むかしからあるわかし「わらびもち」についてしよう(食文化)						
		ごはん 牛乳 さけのごまだれかけ ごまつなのおひたし じゃがいものみそしる わらびもち	さけ 牛乳 油あげ とうふ 中みそ わかめ	ごまな にんじん たまねぎ ねぎ	キャベツ もやし 干しいたけ	ごめ さとう くろごま じゃがいも わらび餅(個装)	しょうゆ 酒 だしこんぶ	みりん だしけずり だしのもと	637 27.8
○	15 (木)	今日のめあて(食育の観点)	【北中小リクエスト給食】せいかつリズムをとのえてげんきにすごしよう(心身の健康)						
		カレーライス 牛乳 かいそうサラダ プリンタルト	牛乳 牛肉 ツナ かいそうミックス	にんじん キャベツ	たまねぎ きゅうり グリーンピース レモンかじゅう	ごめ じゃがいも さとう オリーブオイル プリンタルト(個装)	赤ワイン スープストック ウスターソース 酢	カレールー チキンスープ かれーこ しょうゆ	780 25.0
○	16 (金)	今日のめあて(食育の観点)	「とうりゅう」のつくりかたをしよう(食品を選択する能力)						
		ごはん 牛乳 ちくぜんに いんげんのごまあえ とうりゅうムース	とり肉 牛乳 とうりゅうムース(個装)	にんじん れんこん えだまめ	ごぼう たけのこ さやいんげん	もやし 干しいたけ とうもろこし	こんにゃく さとう ごめ さといも	酒 しょうゆ みりん だしのもと	607 22.5
○	20 (火)	今日のめあて(食育の観点)	～まいつき19にちは「しよひん」のひん～ きゅうしやくでつかわれているしよはんぶつをたしかめよう(食文化)						
		あかごめごはん 牛乳 とりにくとさつまいものうまに ちりめんあえ のりつくだに	牛乳 とり肉 のり佃煮(個装)	しょうが たけのこ キャベツ	たまねぎ にんじん きゅうり もやし	さやいんげん もやし	ごめ あかごめ さとう ごめ	酒 しょうゆ ケチャップ	626 23.1
○	21 (水)	今日のめあて(食育の観点)	【山手中小リクエスト給食】ごまめにすいぶんほききゅうをしよう(心身の健康)						
		ごはん 牛乳 マーボーとうふ はるさめサラダ れいとうみかん	とうふ ぶた肉 ぶたレバー 赤みそ 牛乳	しょうが にんじん もやし きゅうり	にんにく たけのこ 干しいたけ とうもろこし にら	たまねぎ 干しいたけ	ごめ さとう はるさめ ごま油	トウバンジャン 酒 しょうゆ オイスターソース 酢	642 24.9
○	22 (木)	今日のめあて(食育の観点)	「しゆん」のよさについてまなぼう(食文化)						
		ごはん 牛乳 いかのてんぶら そくせきづけ なすのみそしる	いか天ぶら 牛乳 とうふ 塩こんぶ 油あげ 中みそ	きゅうりづけ にんじん だいこん さやいんげん	キャベツ きゅうり なす	ごめ 油	しょうゆ だしこんぶ だしのもと	584 21.2	
○	26 (月)	今日のめあて(食育の観点)	たたいパンのたべかたをまなびマナーをまろう(社会性)						
		パン 牛乳 ぶたにくのバーベキューソース コーンサラダ ミネストローネ ももたらうジャム	ぶた肉 牛乳 ベーコン わかめ	しょうが レモンかじゅう もやし パセリ たまねぎ	りんご とうもろこし きゅうり にんにく しめじ トマト	もやし きゅうり	さとう オリーブオイル じゃがいも はくどうジャム(個装)	みりん 酢 いちみちとうがらし 赤ワイン チキンスープ 塩 こしょう	598 21.7
○	27 (火)	今日のめあて(食育の観点)	おかやまのしよはんぶつ「ひるせんたいこん」のどちようをしよう(食文化)						
		ごもくうどん 牛乳 かきあげ だいこんのおかかあえ	かまぼこ とり肉 糸かつお 牛乳	ごぼう 干しいたけ キャベツ	たまねぎ ねぎ かきあげ だいこん	にんじん	うどん 油 さとう	酒 塩 みりん だしこんぶ	しょうゆ だしのもと だしけずり
○	28 (水)	今日のめあて(食育の観点)	かんこりより「ピンパン」についてしりしつかりたべよう(食文化)						
		ピンパン 牛乳 きゅうりのナムル りんごゼリー	赤みそ 牛肉 ハム 牛乳	にんにく もやし キャベツ	ぜんまい にんじん チンゲンサイ きゅうり	にんじん	ごめ さとう ごま油 ごま りんごゼリー(個装)	酒 酢 みりん トウバンジャン	しょうゆ しょうゆ
○	29 (木)	今日のめあて(食育の観点)	「わしよ」のよさをしよう(心身の健康・食文化)						
		ごはん 牛乳 さばのしおやき ひじきのすのもの なめこじる	しらすばし ひじき とうふ 油あげ 中みそ	キャベツ とうもろこし ごぼう	ねぎ なめこ きゅうり	にんじん だいこん	ごめ さとう	塩 酢 だしけずり	しょうゆ だしのもと だしこんぶ
○	30 (金)	今日のめあて(食育の観点)	かむごとのよさをしりしつかりかんでたべよう(心身の健康)						
		ごはん 牛乳 とりにくとこんにゃくのみに はなざりだいこんのごまずあえ むらさきいもチップス	とり肉 中みそ	さつまあげ 牛乳	にんにく 干しいたけ はなざりだいこん	ごぼう にんじん さやいんげん ごまつな もやし	ごめ こんにゃく じゃがいも さとう くろごま むらさきいもチップス(個装)	酒 しょうゆ だしのもと 酢	592 23.0
今月の 地場 産物	総社 市産	米・赤米・しょうが・きくらげ	採取日	6月6日～6月10日	6月13日～6月17日	6月20日～6月24日	今月の 栄養価	エネルギー たんぱく質	630 kcal 24.5 g
			セシウム134(ベクレル/Kg)	不検出(0.42)	不検出(0.47)	不検出(0.54)			
			セシウム137(ベクレル/Kg)	不検出(0.44)	不検出(0.42)	不検出(0.47)			
			岡山 県産	牛乳・ねぎ・もやし・干しいたけ ももたらうジャム	※ アレルギー対応食品は、 <span style="background-color: #cccccc;">          </span> で示します。 ※ 天候等により献立を変更する場合があります。				