	/_	令机4年8・9月 字校給食予定献立表(中字校) 今月の目標〉 生活習慣を見直そう						総社市地食べ学校給食センターえがお				
は		<u>月の日標〉 生活習慣を見</u>	旦てつ			おもな材料						
b	曜	献 立 名		をつくる ***	<b>.</b>	体の調子をととの		おもにエネル	1	調味	料など	栄養価 エネルギー(Kcal)
		今日のめあて(食育の観点			3 群 <u>さべよう (心身の</u> 傾		群	5 群	6 群	NT.	1 . 7/4	たんぱく質 (g) <b>722</b>
0	24	ごはん 牛乳 いかと茄子の甘辛味噌炒	りめ 厚揚げ いか 豚肉 中味噌	牛乳 小魚アーモンド	にんじん さやいんげん	たまねぎ 干しいたけ	たけのこ なす	米 砂糖 こんにゃく	ごま油	酒 トウバンジャン	しょうゆ 酢	33.0
	(.3.)	千草和え 小魚アーモンド 今日のめあて(食育の観点	() 韓国料理「ナムル	(個装) りについて学ぼう	こまつな (食文化)	とうもろこし	キャベツ			テンメンジャン		
0	25 (木)	ごはん 牛乳 焼肉 もやしのナムル	牛肉 赤味噌 糸かまぼこ	牛乳	黄ピーマン ピーマン	しょうが キャベツ	にんにく たまねぎ	米 砂糖	ごま ごま油	酒 ケチャップ ウスターソース 一味唐辛子	プ しょうゆ みりん 酢	729
		黒糖ビーンズ	黒糖ビーンズ(個装	₹)	赤ピーマン にんじん	きゅうり もやし	りんご きくらげ					29.7
	26	今日のめあて(食育の観点	(i) 夏バテ対策におす 鯵 油揚げ	<u>すすめの食べ物を知</u> 牛乳		マする能力)	なす		油	しょうゆ	酢	773
0	20	赤米ごはん 牛乳 鯵の南蛮漬け	豆腐中味噌	T-76	赤ピーマン	しょうが	レモン果汁	赤米砂糖	/ <del>////////////////////////////////////</del>	だしけずり だしのもと	だしこんぶ	773
	(金)	夏野菜の味噌汁			英と一マン さやいんげん にんじん					12000002		29.0
	29	今日のめあて(食育の観点	() 「ラタトゥイユ」にこ 鶏肉	  いて知ろう(食文   牛乳		にんにく	たまねぎ	胚芽パン	-1 × -1 1 . × ×	ローリエ	赤ワイン	732
		  胚芽パン 牛乳 ラタトゥイユ フレンチサ	A' 7.	T-76	赤ピーマン	なす だいこん	マッシュルームとうもろこし		フレンチドレッシン グ (個装)	チキンスープストック	ケチャップ	
	(月)	今日のめあて(食育の観点	(を) 会事がら担るから	分の大切さを知ろう	ピーマン かぼちゃ	1477	270920		, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	スーノストック	2047	31.0
0	30	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き	無 豚肉 油揚げ	牛乳	ねぎ にんじん	きゅうり キャベツ	もやし だいこん	米 砂糖 こんにゃく さつまいも	黒ごま	塩 一味唐き	辛子 酒	714
	(火)	きゅうりのピリ辛和え 豚汁 今日のめあて(食育の観点	中味噌	度をきちんと整える		ごぼう	720.270	2/0/21-1 2 2 2 2 0 1 0				34.0
	31		牛肉 八厶	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ	にんにく きゅうり	米 砂糖 じゃがいも	ノンエッグマヨネー	赤ワイン カレールウ 野	チキンスープ 野菜ブイヨン	836
	(水)	ドライカレー 牛乳 ポテトサラダ ピーチタ	タルト 大豆		L-42	とうもろこし	GW 77	ももタルト(個装)	ズ(個装)	ウスターソース		27.7
		今日のめあて(食育の観点	() ~9月1日はM 牛肉	1 5災の日~ 防災に			キャベツ	N/ 7/1=1/	•	1		717
0	1	ごはん 牛乳 肉じゃが ゆかり和え	十八	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ もやし	キャヘツ	米 こんにゃく じゃがいも	アーモンド(個装)	酒 ゆかり	しょうゆ みりん	24.7
$\vdash$		アーモンド 今日のめあて(食育の観点		  理「チャンプルー」(i   在図			キキやギ	砂糖	 	海 上井-	ゴルギ	721
0	2	ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプルー	豚肉 豆腐中味噌	牛乳 もずく	にんじん にがうり ナクラ	しょうがもやし	たまねぎ きゅうり	米 ビーフン 砂糖パインゼリー	ごま ごま油	酒 中華スー塩	-ブの素 こしょう 酢	30.1
$\vdash$	(金)	オクラともずくの酢の物 パインゼリー 今日のめあて(食育の観点	(1)   給食のパンの種類	 類を知ろう(食品を	オクラを選択する能力)	キャベツ		(個装)		しょうゆ	ETF.	
	5	フィッシュバーガー 牛乳 枝豆ポタージコ	ベーコン	牛乳	にんじん 枝豆	キャベツ とうもろこし	たまねぎ	パン じゃがいも	油 こしょう 塩	<u>」</u> ケチャップ(個 赤ワイン 7	装) ドワイトルウ	845
-	(月)	今日のめあて(食育の観点	豆乳	できることを考えて					チキンスープ		スープストック	34.2
0	6	ごはん 牛乳 豆腐のカレー炒め煮	豚肉豆腐	生乳をかめ	<u> </u>	にんにく たまねぎ	とうもろこし だいこん	米 砂糖	ミックスナッツ (個装)	カレー粉 中華スープの家	酒	730
	(火)	茎わかめのごぶ和え ミックスナッツ		ごぶ漬け		きゅうり			(四衣)	しょうゆ	みりん	30.2
	7	<u>今日のめあて(食育の観点</u> チャーハン 牛乳 揚げ餃子 ばんさんす	カー 焼豚 ハム	ト給食】 食事時間    牛乳	<u>にんじん</u>	しょうが	の重要性) にんにく	米 春雨 砂糖ガトーショコラ	油でま油	酒酢のます。	しょうゆ	694
	(水)	ガトーショコラ	餃子	F 85 - **		たまねぎ キャベツ もやし	とうもろこし グリンピース			中華スープの チキンスープ		19.7
0	8	<u>今日のめあて(食育の観点</u> 麦ごはん 牛乳 鰆の梅の香焼き	鰆 油揚げ	<u> </u>	こまつな	キャベツ	とうもろこし	米 麦砂糖	ごま	酒	しょうゆ	742
	(木)	菊花風和え かぼちゃの味噌汁	豆腐中味噌		にんじん ねぎ かぼちゃ 梅	たまねぎ	ごぼう			みりん だしこんぶ	だしけずり だしのもと	32.5
	9	<u>今日のめあて(食育の観点</u> ごはん 牛乳 いかと里芋の煮物	(i) 秋の行事「お月」 鶏肉	見」について知ろう 牛乳	(食文化) にんじん しょうが		きゅうり漬け	米 砂糖 里芋	ごま	酒	しょうゆ	710
0		あっさり漬け お月見ゼリー	いか 厚揚げ	塩昆布	さやいんげん	たまねぎ きゅう 干しいたけ	り もやし たくあん	こんにゃく お月見ゼリー(個装)		みりん		28.1
	10	今日のめあて(食育の観点	() 人参の栄養につい   生肉 ハム	_ いて知り、しっかり食 【牛乳	さべよう (食品を選 にんじん			( )	柚子ドレッシング	赤ワイン	ハヤシルウ	867
		キャロットパン 牛乳 ビーフシチュー カラフルサラダ	11/9 / 12	1 70	トマトピューレ 赤ピーマン	マッシュルーム	グリンピース うもろこし	じゃがいも	(個装)	デミグラスベース 塩 ビーフシチ	く ケチャップ	34.0
	(/ )/	今日のめあて(食育の観点	<ul><li>(i) 体内での塩分の</li></ul>	】 役割について知るう	う (心身の健康)			 	NT =4-7-	ı		773
0	13	塩ラーメン 牛乳 うの花コロッケ きくらげの中華和え	えび 糸かまぼこ 豚肉 いか	午乳	にんじん ねぎ	しょうが もやりたまねぎ きくら	げ キャベツ	中華麺 砂糖	油 ごま油 ごま	酒 酢 中華スープの家	しょうゆ 塩	39.7
		今日のめあて(食育の観点		   給食】昔からある			(食文化)	Mz Zdolek		チキンスープ		759
0	14	ごはん 牛乳 鮭のごまだれかけ 小松菜のお浸し じゃがいもの味噌汁 ;	鮭 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	こまつなにんじん	キャベツ たまねぎ	もやし 干しいたけ	米砂糖じゃがいも	黒ごまごま	しょうゆ 酒	みりん だしけずり	32.8
-	(水)	クロのめあて(食育の観点	(北小リクエスト約	 合食】 生活リズムを				わらび餅(個装)		だしこんぶ	だしのもと	
	15	カレーライス 牛乳 海藻サラダ	牛肉 ツナ	牛乳 海藻ミックス	にんじん	たまねぎ キャベグリンピース		米の糖じゃがいも	オリーブオイル	赤ワイン スープストック	カレールウ しょうゆ	916
	(木)	プリンタルト						プリンタルト(個装)		ウスターソース カレー粉 チ:	呼 キンスープ	29.5
0	16	<u>今日のめあて(食育の観点</u> ごはん 牛乳 筑前煮 いんげんのごま	ヨラ 鶏肉	<u>を知ろう(食品を)</u> 牛乳	にんじん	ごぼう	れんこん	米。こんにゃく	ごま	酒	しょうゆ	729
	(金)	豆乳ムース	豆乳ムー人(個装)		さやいんげん	たけのこ 枝豆 もやし	干しいたけ とうもろこし	砂糖 里芋		みりん	だしのもと	26.9
		今日のめあて(食育の観点 赤米ごはん 牛乳 鶏肉とさつまいもの間		食育の日~ 給食で    牛乳	で使われている地場 にんじん	産物を確かめよ <sup>。</sup> しょうが	う(食文化) たまねぎ	米 赤米	ごま	酒	しょうゆ	743
0		かれてはん 十乳 病内とさりまいもの E ちりめん和え のり佃煮	3/4	のり佃煮(個装) しらす干し	さやいんげん	たけのこ	きゅうり じ もやし	砂糖 さつまいも		ケチャップ	000)	27.2
	21	今日のめあて(食育の観点	(山手小リクエス) 豚肉 豆腐	「ひろす」ひ ト給食】 こまめにオ 「牛乳	K分補給をしよう にんじん	(心身の健康)	にんにく	米 春雨	ごま油	トウバンジャン	洒	780
0		ごはん 牛乳 麻婆豆腐 春雨サラダ	豚レバー	7-70	にら		たんにく たのこ きゅうり _もやし		Същ	しょうゆ オイス		
-	(水)	冷凍みかん 今日のめあて(食育の観点		て学ぼう(食文化	,	とうもろこし	冷凍みかん			HF		30.0
0	22	ごはん 牛乳 いかの天ぷら 即席漬け	() 「当りのよろにうん」 いか天ぷら   豆腐 中味噌	(子は) (良文化   牛乳   塩昆布	,) にんじん さやいんげん	きゅうり きゅうり漬け	キャベツ だいこん	米	油	しょうゆ だしこんぶ	だしけずり だしのもと	692
Ĺ	(木)	茄子の味噌汁	油揚げ			なす	ごぼう			1202/03	,,,,,,,,,	23.9
	26	<u>今日のめあて(食育の観点</u> パン 牛乳 豚肉のバーベキューソース	ā) 正しいパンの食べ 豚肉 ベーコン	<u>、方を学びマナーを守</u>  牛乳   わかは	にんじん	しょうが りんこ		パン・砂糖	オリーブオイル	みりん酢	しょうゆ	719
	(月)	ハン 千乳 励内のハーハキューノース コーンサラダ ミネストローネ 桃太郎ジャ	<i>ب</i> لا	わかめ	パセリ トマト	きゅうりにんにく	とうもろこし たまねぎ L.エ、思汁	じゃがいも 白桃ジャム(個装)		チキンスープ	赤ワイン塩	26.1
0	` ,	今日のめあて(食育の観点	( 岡山の地場産物				レモン果汁	コピノ 7小小木	油	みりん だしこんぶ	こしょうゆ だしのもと だしけずり	
	27	五目うどん 牛乳 かき揚げ	かまぼこ 鶏肉 糸かつお		にんじん ねぎ スキっか	ごぼう 干しいたけ だいこく	たまねぎ キャベツ かきなげ	うどん 砂糖				772
	(火)	大根のおかか和え	おきでは、		こまつなった。(名		かきあげ					26.8
0	28	<u>今日のめあて(食育の観点</u> ビビンバ 牛乳 きゅうりのナムル	牛肉 八厶		にんじん		ぜんまい	米の糖のでは、(個件)				719
	(水)	りんごゼリー	赤味噌		チンゲンサイ		もやし キャベツ	りんごゼリー(個装)			ヘノンヤン	26.1
0	29	今日のめあて(食育の観点	<b>馬</b>	れた「和食」につい 牛乳 ひじき しらす干し	にんじん	きゅうり	キャベツ	米 砂糖		塩 酢 だしけずり	しょうゆ	766
		ごはん 牛乳 鯖の塩焼き ひじきの酢のなめこ汁	D物 油揚げ 豆腐 中味噌		ねぎ	とうもろこし なめこ だいこん ごぼう	なめこ				だしのもと だしこんぶ	31.0
		今日のめあて(食育の観点		 知り、しっかり噛んで		健康)						719
0		ごはん 牛乳 鶏肉とこんにゃくの味噌煮 鶏肉 中さつま揚ん		牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう		じゃがいも 砂糖		酒 だしのもと	しょうゆ 酢	
	(金)	花切り大根のごま酢和え 紫芋チップス		_	さやいんげん	花切大根		紫芋チップス(個装)	60015		1	27.6
_	·Εσ	総社 米・赤米・しょうが・きくらげ	採取日 セシウム134(ベクレル/Kg)		~6月10日 (0.42)	6月13日~6 不検出(0		6月20日~ 不検出(			エネルギー	755
	月の 也場	市産	セシウム137(ベクレル/Kg)	7(ベクレル/Kg) 不検出 (0.44)			(0.42)	不検出(0.47)		今月の		kcal
	量物	岡山 牛乳・ねぎ・もやし・干しいたけ		※ アレルギー対応食品は、 で示します。 栄養価 ***						たんぱく質	29.4	
県産 株太郎ジャム ※ 天候等により献立を変更する場合があります。 <sup>たんはく</sup> 真										g		