令和５年８・９月　学校給食予定献立表（中学校）

総社市地食べ学校給食センターえがお

〈今月の目標〉　生活習慣を見直そう

はし	日 曜	献立名	おもな材料 おもに体をつくる 1群	2群	おもに体の調子をととのえる 3群	4群	おもにエネルギーのもと 5群	6群	調味料など	栄養価 ｴﾈﾙｷﾞｰ(Kcal) たんぱく質（g）
○	24 (木)	今日のめあて（食育の観点） ごはん　牛乳　豆腐のカレー炒め煮 レモン和え　スイートポテト	正しい食器の並べ方を知り、確認しよう　（社会性） 豚肉 豆腐 ハム	牛乳	にんじん 枝豆	にんにく　しめじ レモン果汁　キャベツ たまねぎ　だいこん	米　砂糖 じゃがいも スイートポテト(個装)		カレー粉　酒 みりん　しょうゆ 中華スープの素　酢	764 31.8
○	25 (金)	今日のめあて（食育の観点） 赤米ごはん　牛乳　肉じゃが ひじきの和え物　ミックスナッツ	生活リズムを整えよう　（心身の健康） 牛肉	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ　とうもろこし もやし　きゅうり	米　赤米 砂糖 こんにゃく	ミックスナッツ （個装） じゃがいも	酒　しょうゆ みりん　酢	829 28.7
	28 (月)	今日のめあて（食育の観点） 照り焼きチキンバーガー　牛乳 夏野菜のスープ	夏野菜のよさについて知り、元気に過ごそう　（食品を選択する能力・心身の健康） 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん さやいんげん かぼちゃ	キャベツ　とうもろこし しめじ　たまねぎ	パン 砂糖 片栗粉		しょうゆ　酒　みりん 赤ワイン　チキンスープ スープストック　塩	749 33.6
○	29 (火)	今日のめあて（食育の観点） ごはん　牛乳　豚肉のオイスターソース炒め いかともやしの中華和え　杏仁豆腐	給食当番の身支度について確認しよう　（社会性） 豚肉 厚揚げ いか	牛乳	にんじん 枝豆	しょうが　にんにく だいこん　きくらげ きゅうり　もやし	米　砂糖 杏仁豆腐 (個装)	ごま油 ごま	酒　しょうゆ オイスターソース　酢	747 34.0
○	30 (水)	今日のめあて（食育の観点） ごはん　牛乳　鯖の塩焼き　沢庵和え 沢煮椀	伝統料理「沢煮椀」について知ろう　（食文化） 鯖 油揚げ 豚肉	牛乳 塩昆布	にんじん ねぎ	だいこん　ごぼう　きゅうり たくあん　干しいたけ しょうが　たまねぎ　たけのこ	米 さといも		塩　酒　しょうゆ だしけずり　だしこんぶ だしのもと	778 30.8
○	31 (木)	今日のめあて（食育の観点） ごはん　牛乳　鶏肉と根菜の旨煮 きゅうりの梅肉和え　甘夏ゼリー	かむことのよさを知り、よくかんで食べよう　（心身の健康） 鶏肉 さつま揚げ 糸かつお	牛乳	にんじん さやいんげん うめ	たまねぎ　もやし きゅうり　キャベツ れんこん　ごぼう	米　砂糖 さといも 甘夏ゼリー（個装）		酒　しょうゆ だしのもと　みりん	723 28.8
○	1 (金)	今日のめあて（食育の観点） 麦ごはん　牛乳　麻婆茄子 春雨サラダ　プルーン	早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身につけよう　（心身の健康） 豚肉　豆腐 赤味噌 豚レバー	牛乳	にんじん　ねぎ チンゲンサイ 干しいたけ	しょうが　にんにく　なす たまねぎ　たけのこ　キャベツ とうもろこし　プルーン(個装)	米　麦 はるさめ 砂糖	ごま油	酒　しょうゆ オイスターソース　酢	799 28.2
	4 (月)	今日のめあて（食育の観点） パン　牛乳　白身魚フライ　枝豆サラダ オニオンスープ	旬の野菜「枝豆」について知ろう　（食品を選択する能力） ベーコン 白身魚フライ	牛乳	枝豆 パセリ にんじん	きゅうり　レモン果汁 たまねぎ　えのきたけ とうもろこし	パン じゃがいも 砂糖	油 オリーブオイル	酢　しょうゆ 赤ワイン　チキンスープ 野菜ブイヨン　塩	837 30.6
○	5 (火)	今日のめあて（食育の観点） ごはん　牛乳　豚肉と里芋の中華煮 チンゲン菜の中華和え　ももゼリー	給食に関わる人について知り、感謝して食べよう　（感謝の心） 豚肉　赤味噌 厚揚げ 糸かまぼこ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく　しょうが たまねぎ　キャベツ 白ねぎ　もやし　干しいたけ	米　さといも こんにゃく 砂糖　ももゼリー（個装）	ごま油 ごま	酒　しょうゆ テンメンジャン　酢	747 29.7
	6 (水)	今日のめあて（食育の観点） ハヤシライス　牛乳　ツナビーンズサラダ	こまめに水分補給をしよう　（心身の健康） 牛肉 ツナ ミックスビーンズ	牛乳	にんじん	にんにく　きゅうり マッシュルーム　キャベツ たまねぎ　グリンピース	米　麦 じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ(個装)	ローリエ　こしょう 赤ワイン　ハヤシルウ ウスターソース　ケチャップ	748 26.0
○	7 (木)	今日のめあて（食育の観点） ごはん　牛乳　鮭の味噌マヨネーズ焼き 大根なます　夏けんちん汁	発酵食品について知り、しっかり食べよう　（食品を選択する能力） 鮭　豆腐 白味噌 油揚げ	牛乳	かぼちゃ オクラ にんじん	きゅうり　干しいたけ だいこん　ごぼう たまねぎ	米 砂糖	ノンエッグマヨネーズ	酒　しょうゆ 酢　塩　だしこんぶ だしけずり　だしのもと	726 31.9
○	8 (金)	今日のめあて（食育の観点） ごはん　牛乳　ひじきの五目煮 菊花風和え　たい焼き	五節句のひとつ「重陽の節句」について知ろう（食文化） 鶏肉 大豆 さつま揚げ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな さやいんげん	たけのこ　とうもろこし キャベツ　れんこん	米　砂糖 たい焼き （個装）	すりごま	酒　しょうゆ みりん　だしのもと	767 29.1
	11 (月)	今日のめあて（食育の観点） レーズンパン　牛乳　ラタトゥイユ グリーンサラダ	きちんとした手洗いをしよう　（心身の健康） 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン かぼちゃ	たまねぎ　にんにく　なす マッシュルーム　キャベツ きゅうり　レモン果汁 ピーマン　ブロッコリー　トマト	レーズンパン 砂糖	オリーブオイル	ローリエ　赤ワイン チキンスープ　スープストック ケチャップ　こしょう しょうゆ　酢	748 29.5
○	12 (火)	今日のめあて（食育の観点） いかとえびのラーメン　牛乳 春巻き　もやしの中華和え	中華料理を味わって食べよう　（食文化） 豚肉 いか　えび 春巻き	牛乳	にんじん チンゲンサイ ねぎ	にんにく　しょうが もやし　とうもろこし たまねぎ　きくらげ　キャベツ	中華麺 砂糖	油 ごま ごま油	酒　塩　しょうゆ 中華スープの素　酢 チキンスープ　こしょう	758 38.9
○	13 (水)	今日のめあて（食育の観点） 牛丼　牛乳　ちりめん和え チーズ	正しい箸の持ち方を確認しよう　（社会性） 牛肉	牛乳　わかめ しらす干し チーズ(個装)	にんじん ねぎ	たまねぎ　ごぼう はくさい　もやし	米 こんにゃく 砂糖		しょうゆ　みりん 酒	695 28.5
○	14 (木)	今日のめあて（食育の観点） ごはん　牛乳　豚肉の生姜焼き はりはり漬け　豆腐の赤だし	エネルギーに変える栄養素「ビタミンB1」について知ろう　（食品を選択する能力） 豚肉　豆腐 赤味噌 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ　干しいたけ キャベツ　しょうが 花切りだいこん	米 じゃがいも 砂糖	ごま油 ごま	酒　酢　しょうゆ みりん　だしけずり だしこんぶ　だしのもと	759 29.7
○	15 (金)	今日のめあて（食育の観点） ごはん　牛乳　筑前煮 昆布和え　豆乳ムース	「和食」のよさを知ろう　（食文化） 鶏肉　ハム 豆乳ムース (個装)	牛乳 塩昆布	にんじん さやいんげん れんこん	ごぼう　干しいたけ キャベツ　きゅうり たけのこ　とうもろこし	米　砂糖 さといも こんにゃく		酒　しょうゆ みりん　だしのもと	724 27.0
○	19 (火)	今日のめあて（食育の観点） 赤米ごはん　牛乳　炒り豆腐 キャベツの和え物　小魚アーモンド	～毎月19日は「食育の日」～　地産地消について知ろう（食文化） 豚肉　豆腐 糸かまぼこ 中味噌	牛乳 小魚アーモンド(個装)	にんじん ねぎ	たまねぎ　たけのこ もやし　きゅうり キャベツ	米　赤米 ビーフン 砂糖		酒　だしのもと しょうゆ　酢	790 35.2
○	20 (水)	今日のめあて（食育の観点） ごはん　牛乳　鯵の南蛮漬け しめじとわかめの味噌汁	「鯵」の名前の由来を知ろう　（食品を選択する能力） 鯵　豆腐 中味噌 油揚げ	牛乳 わかめ	ピーマン　ねぎ にんじん 黄ピーマン	たまねぎ　しめじ レモン果汁　しょうが	米　砂糖 片栗粉 じゃがいも	油	しょうゆ　酢 だしけずり　だしこんぶ だしのもと	746 31.0
	21 (木)	今日のめあて（食育の観点） カレーピラフ　牛乳　ハンバーグ カラフルサラダ　ガトーショコラ	食事中の姿勢について確認しよう　（社会性） ベーコン ハンバーグ ハム	牛乳	にんじん　枝豆 赤ピーマン 黄ピーマン	とうもろこし　グリンピース たまねぎ　だいこん　きゅうり レモン果汁　マッシュルーム	米　砂糖 ガトーショコラ (個装)	オリーブオイル	赤ワイン　チキンスープ 野菜ブイヨン　カレー粉　酢 塩　こしょう　しょうゆ	730 27.1
○	22 (金)	今日のめあて（食育の観点） ごはん　牛乳　すき焼き きゅうりのゆかり和え　冷凍みかん	ごはんの役割を知り、しっかり食べよう　（食事の重要性） 牛肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ　えのきたけ　ごぼう 白ねぎ　キャベツ　はくさい きゅうり　もやし　冷凍みかん	米 砂糖 こんにゃく		酒　しょうゆ ゆかり	719 28.1
	25 (月)	今日のめあて（食育の観点） ソーイブレッド　牛乳　パンプキンシチュー 彩りサラダ	朝ごはんの役割を知ろう　（心身の健康） 鶏肉 ベーコン	牛乳 調理用牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ　マッシュルーム しめじ　ごぼう　キャベツ きゅうり　とうもろこし	ソーイブレッド	サウザンドレッシング(個装)	赤ワイン　ホワイトルウ ポタージュ　こしょう 塩	763 25.9
○	26 (火)	今日のめあて（食育の観点） 肉うどん　牛乳　ちくわの磯辺揚げ 大豆おかか和え	規則正しい生活を送ろう　（心身の健康） 牛肉　大豆 糸かつお ちくわ磯辺天ぷら	牛乳	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ　ごぼう 干しいたけ　とうもろこし もやし	うどん 砂糖	油	しょうゆ　酒 みりん　塩　だしのもと だしこんぶ　だしけずり	813 32.4
○	27 (水)	今日のめあて（食育の観点） ごはん　牛乳　厚揚げのそぼろ煮 茎わかめのごぶ和え　わらび餅	食事のあいさつをきちんとしよう　（感謝の心） 豚肉 豚レバー 厚揚げ	牛乳 茎わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ　しょうが たけのこ　だいこん ごぶづけ　きゅうり	米　砂糖 じゃがいも わらび餅(個装)		酒　しょうゆ だしのもと	763 25.9
○	28 (木)	今日のめあて（食育の観点） ごはん　牛乳　焼肉 ナムル　アーモンド	食事のマナーに気をつけよう　（社会性） 牛肉 赤味噌	牛乳	チンゲンサイ 赤ピーマン 黄ピーマン にんじん　ピーマン	しょうが　にんにく　もやし たまねぎ　キャベツ　りんご きゅうり　りんご	米 砂糖	ごま　ごま油 アーモンド (個装)	酒　ケチャップ しょうゆ　ウスターソース みりん　酢	755 29.0
○	29 (金)	今日のめあて（食育の観点） ごはん　牛乳　鰆の照り焼き わかめの酢の物　里芋の味噌汁　お月見ゼリー	秋の行事「お月見」について知ろう　（食文化） 鰆　豆腐 油揚げ 中味噌	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	もやし　きゅうり だいこん　えのきたけ ごぼう	米　砂糖 さといも お月見ゼリー（個装）		しょうゆ　みりん 酒　酢　だしけずり だしこんぶ　だしのもと	746 32.1

今月の地場産物			採取日	6月5日～6月9日	6月12日～6月16日	6月19日～6月23日
	総社市産	米・赤米・しょうが・きくらげ	セシウム134(ベクレル/Kg)	不検出（0.42）	不検出（0.43）	不検出（0.56）
			セシウム137(ベクレル/Kg)	不検出（0.48）	不検出（0.53）	不検出（0.46）
	岡山県産	牛乳・ねぎ・もやし マッシュルーム・干しいたけ にんにく	※　アレルギー対応食品は，　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。			

今月の栄養価	
エネルギー	759 kcal
たんぱく質	30.0 g