

令和5年8・9月 学校給食予定献立表 (小学校)



総社市地食へ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人分(Kcal) たんぱく質 (g)		
			赤の食品	緑の食品	黄の食品				
			おもに体をつくる	おもに体の調子をととのえる	おもにエネルギーのもと				
○	24	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 どうふのカレーのために レモンあえ スイートポテト	ふたにく どうふ	にんじん 牛乳 えだまめ レモンかじゅう たまねぎ キャベツ	にんにく しめじ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも スイートポテト(個装)	カレーこ さけ みりん しょうゆ ちゅうかスープのもと す	635 26.2	
○	25	今日のめあて(食育の観点) あかごめごはん 牛乳 にくじゃが ひじきのあえもの ミックスナッツ	きゅうにく ひじき	にんじん 牛乳 たまねぎ さやいんげん もやし	とうもろこし きゅうり	こめ あかごめ さとう じゃがいも こんにやく ミックスナッツ(個装)	さけ しょうゆ みりん す	697 24.5	
○	28	今日のめあて(食育の観点) てりやきチキンバーガー 牛乳 なつやすみのスープ	とりにく ベーコン	にんじん キャベツ さやいんげん しめじ たまねぎ かぼちゃ	とうもろこし たまねぎ	パン さとう かたくりこ	しょうゆ さけ みりん あかワイン チキンスープ スープストック しお	606 27.9	
○	29	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 ふたにくのオイスターソースのため いかともやしのちゅうかあえ あんにんどうふ	ふたにく あつあげ いか	にんじん 牛乳 えだまめ だいこん きゅうり もやし	しょうが にんにく きくらげ	こめ さとう ごまあぶら ごま あん(個装)	さけ しょうゆ オイスターソース す	619 28.0	
○	31	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 とりにくとこんさいのうまに きゅうりのばいにくあえ あまなつゼリー	とりにく さつまあげ いとかつお	にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり キャベツ ごぼう れんこん うめ	もやし キャベツ	こめ さとう さといも あまなつゼリー(個装)	さけ しょうゆ だしのもと みりん	597 23.8	
○	1	今日のめあて(食育の観点) むぎごはん 牛乳 マーボーなす はるさめサラダ ブルーン	ふたにく あかみそ あつあげ 豆腐	にんじん 牛乳 たまねぎ しょうが にんにく なす キャベツ チンゲンサイ ほししいたけ とうもろこし	なす キャベツ	こめ むぎ さとう はるさめ ごまあぶら ブルーン(個装)	さけ しょうゆ オイスターソース す	662 23.4	
○	4	今日のめあて(食育の観点) パン 牛乳 しろみさかなフライ えだまめサラダ オニオンスープ	ベーコン 牛乳 しろみさかなフライ	えだまめ きゅうり たまねぎ レモンかじゅう にんにく とうもろこし	レモンかじゅう えのきたけ	パン あぶら オリーブオイル じゃがいも さとう	す しょうゆ あかワイン チキンスープ やさしいブイオン しお	647 24.4	
○	5	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 ふたにくとさといものちゅうかに チンゲンサイのちゅうかあえ ももゼリー	ふたにく あかみそ あつあげ 豆腐	にんじん 牛乳 にんにく しょうが チンゲンサイ しろうねぎ もやし たまねぎ キャベツ	しょうが	こめ ごま ごまあぶら こんにやく さといも ももゼリー(個装) さとう	さけ しょうゆ テンメンジャン す	620 24.5	
○	6	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	きゅうにく 牛乳 ミックスビーンズ	にんじん たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ たまねぎ	きゅうり キャベツ	こめ むぎ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ(個装)	ローリエ ごしょう あかワイン ハヤシライス ウスターソース ケチャップ	615 21.7	
○	7	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 さけのみそマヨネーズやき だいこんなます なつげんちんじる	さけ 牛乳 しろうねぎ あぶらあげ 豆腐	かぼちゃ きゅうり ほししいたけ オクラ だいこん ごぼう たまねぎ	ほししいたけ ごぼう	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ	さけ しょうゆ す しお だしけずり だしのもと	597 27.0	
○	8	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 ひじきのごもくに きつかふうあえ たいやき	とりにく だいき ひじき さつまあげ	にんじん 牛乳 たまねぎ しょうが にんにく なす キャベツ チンゲンサイ ほししいたけ とうもろこし	とうもろこし キャベツ	こめ さとう すりごま たいやき(個装)	さけ しょうゆ みりん だしのもと	644 24.5	
○	11	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	とりにく ベーコン	にんじん 牛乳 たまねぎ にんにく かぼちゃ トマト マッシュルーム なす きピーマン あかピーマン ピーマン フロッキー キャベツ きゅうり レモンかじゅう	たまねぎ にんにく なす キャベツ	レーズンパン オリーブオイル さとう	ローリエ あかワイン チキンスープ スープストック ケチャップ ごしょう す	597 24.0	
○	12	今日のめあて(食育の観点) いかとえびのラーメン 牛乳 はるまき もやしのちゅうかあえ	ふたにく 牛乳 いか えび はるまき	にんじん 牛乳 たまねぎ しょうが にんにく なす キャベツ チンゲンサイ もやし とうもろこし ねぎ たまねぎ きくらげ キャベツ	しょうが とうもろこし	ちゅうかめん あぶら さとう ごま ごまあぶら	さけ しお しょうゆ ちゅうかスープのもと す チキンスープ ごしょう	644 32.0	
○	13	今日のめあて(食育の観点) ぎゅうどん 牛乳 ちりめんあえ チーズ	きゅうにく わかめ しらすまし チーズ(個装)	にんじん 牛乳 たまねぎ しょうが にんにく なす キャベツ チンゲンサイ もやし とうもろこし ねぎ たまねぎ きくらげ キャベツ	ごぼう もやし	こめ さとう こんにやく	しょうゆ さけ みりん	574 24.0	
○	14	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 ふたにくのしょうがやき はりはりつけ とうふのあかだし	ふたにく 牛乳 豆腐 あかみそ あぶらあげ	にんじん 牛乳 たまねぎ しょうが にんにく なす キャベツ チンゲンサイ もやし とうもろこし ねぎ たまねぎ きくらげ キャベツ	しょうが	こめ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも ごま	さけ す しょうゆ みりん だしけずり だしのもと	620 24.7	
○	15	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 ちくぜんに こんぶあえ とうにゅうムース	とりにく 牛乳 ハム しおこんぶ とうにゅうムース(個装)	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり れんこん たけのこ とうもろこし	ほししいたけ キャベツ	こめ さとう さといも こんにやく	さけ しょうゆ みりん だしのもと	602 22.5	
○	19	今日のめあて(食育の観点) あかごめごはん 牛乳 いりどうふ キャベツのあえもの ごさかなアーモンド	ふたにく 牛乳 豆腐 いとかまぼこ ちゅうみそ ごさかなアーモンド(個装)	にんじん 牛乳 たまねぎ しょうが にんにく なす キャベツ チンゲンサイ もやし とうもろこし ねぎ たまねぎ きくらげ キャベツ	たけのこ きゅうり	こめ ピーン さとう	あかごめ さけ だしのもと す	658 29.4	
○	20	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 あじのなんばんづけ しめじとわかめのみそしる	あじ 牛乳 豆腐 あぶらあげ わかめ	にんじん 牛乳 たまねぎ しょうが にんにく なす キャベツ チンゲンサイ もやし とうもろこし ねぎ たまねぎ きくらげ キャベツ	しめじ レモンかじゅう しょうが	こめ かたくりこ さとう じゃがいも	しょうゆ す だしけずり だしのもと	614 26.2	
○	21	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	ベーコン 牛乳 ハンバーグ ハム	にんじん 牛乳 たまねぎ しょうが にんにく なす キャベツ チンゲンサイ もやし とうもろこし ねぎ たまねぎ きくらげ キャベツ	きゅうり だいこん レモンかじゅう	こめ オリーブオイル ガトーショコラ(個装) さとう	あかワイン チキンスープ やさしいブイオン カレーこ す	657 24.8	
○	22	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 すきやき きゅうりのゆかりあえ れいとうみかん	きゅうにく やきどうふ	にんじん たまねぎ えのきたけ ほくさい しろうねぎ キャベツ ごぼう もやし きゅうり れいとうみかん	ほくさい もやし	こめ さとう こんにやく	さけ しょうゆ ゆかり	586 23.3	
○	25	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 いろどりサラダ	とりにく 牛乳 ベーコン ちゅうり用牛乳	にんじん たまねぎ かぼちゃ きゅうり ごぼう とうもろこし	マッシュルーム キャベツ	ソーイブレッド サウザンドドレッシング(個装)	あかワイン ホワイトルウ ポタージュ ごしょう	633 21.6	
○	26	今日のめあて(食育の観点) にくうどん 牛乳 ちくわのいそべあげ だいずおかかあえ	きゅうにく だいき いとかつお ちくわいそべあげ	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ ほししいたけ とうもろこし さやいんげん もやし	ごぼう とうもろこし	うどん あぶら さとう	しょうゆ さけ みりん しお だしのもと だしけずり	638 25.3	
○	27	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 あつあげのそぼろに くわわかめのごあえ わらびもち	ふたにく 牛乳 あつあげ 豆腐	にんじん 牛乳 たまねぎ しょうが にんにく なす キャベツ チンゲンサイ もやし とうもろこし ねぎ たまねぎ きくらげ キャベツ	しょうが だいこん	こめ さとう じゃがいも	さけ しょうゆ だしのもと	633 21.6	
○	28	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 やきにく ナムル アーモンド	きゅうにく あかみそ	にんじん 牛乳 たまねぎ しょうが にんにく なす キャベツ チンゲンサイ あかピーマン ピーマン りんご もやし キャベツ	たまねぎ もやし きゅうり	こめ ごま ごまあぶら さとう アーモンド(個装) きゅうり	さけ しょうゆ ケチャップ ウスターソース みりん す	627 24.4	
○	29	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 さわらのてりやき わかめのすのもの さといものみそしる おつきみゼリー	さわら 牛乳 あぶらあげ 豆腐 わかめ	にんじん 牛乳 たまねぎ しょうが にんにく なす キャベツ チンゲンサイ あかピーマン ピーマン りんご もやし キャベツ	きゅうり えのきたけ	こめ さとう さといも おつきみゼリー(個装)	しょうゆ みりん さけ す だしけずり だしのもと	623 27.1	
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5日~6月9日	6月12日~6月16日	6月19日~6月23日	今月の 栄養価	エネルギー	626
			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・ほししいたけ にんにく	※ 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。				たんぱく質	25.0	g	