

令和5年9月 学校給食予定献立表（幼稚園）



総社市地食ベ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1日(Kcal) たんぱく質(g)		
			赤の食品	緑の食品	黄の食品				
		今日のめあて(食育の観点)	はやね・はやおき・あさごはんのしゅうかんをみにつけよう(心身の健康)						
○	1 (金)	むぎごはん 牛乳 マーボーなす はるさめサラダ	ぶたにく 牛乳 あかみそ ぶたレバー とうふ	にんじん しょうが にんにく なす ねぎ たまねぎ たけのこ キャベツ チンゲンサイ ほししいたけ とうもろこし	こめ むぎ さとう はるさめ ごまあぶら	さけ しょうゆ オイスターソース す	546 19.8		
		今日のめあて(食育の観点)	しゅんの やさい「えだまめ」についてしろう(食品を選択する能力)						
○	4 (月)	パン 牛乳 しろみざかなフライ えだまめサラダ オニオンスープ	ベーコン 牛乳 しろみざかなフライ	えだまめ きゅうり レモンかじゅう パセリ たまねぎ えのきたけ にんじん とうもろこし	パン あぶら じゃがいも オリーブオイル 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	532 20.4		
		今日のめあて(食育の観点)	きゅうしょくにかかわるひとについてしりかんしゃしてたべよう(感謝の心)						
○	5 (火)	ごはん 牛乳 ぶ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	ぶたにく 牛乳 あかみそ いたかまぼこ あつあげ	にんじん にんにく しょうが チンゲンサイ しろねぎ もやし ほししいたけ たまねぎ キャベツ	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	511 20.6		
		今日のめあて(食育の観点)	こまめに すいぶん ほきゅうをしよう(心身の健康)						
○	6 (水)	ハヤシライス 牛乳 ツナビーンズサラダ	ぎゅうにく 牛乳 ツナ ミックスビーンズ	にんじん にんにく きゅうり グリーンピース マッシュルーム キャベツ たまねぎ	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 こしょう あかワイン ハヤシルウ ウスターソース ケチャップ	500 18.5		
		今日のめあて(食育の観点)	はこしょうよくんについてしりしっかりたべよう(食品を選択する能力)						
○	7 (木)	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 しろみそ あぶらあげ とうふ	かぼちゃ きゅうり ほししいたけ オクラ だいこん ごぼう にんじん たまねぎ	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ	さけ しょうゆ す しお だしこんぶ だしけずり だしのもと	481 22.6		
		今日のめあて(食育の観点)	ごせつくのひつ「ちょうようのせつ」についてしろう(食文化)						
○	8 (金)	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 牛乳 だいやき ひじき さつまあげ	にんじん たけのこ とうもろこし こまつな キャベツ さやいんげん れんこん	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	538 21.0		
		今日のめあて(食育の観点)	きちんとしたてあらいをしよう(心身の健康)						
○	11 (月)	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 牛乳 ベーコン	にんじん 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 ブロッコリー キャベツ きゅうり レモンかじゅう	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 こしょう しょうゆ す	461 19.4		
		今日のめあて(食育の観点)	ちゅうかりよりをあじわってたべよう(食文化)						
○	12 (火)	いかとえびのラーメン 牛乳 もやしのちゅうかあえ	ぶたにく 牛乳 いか えび	にんじん にんにく しょうが 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	ちゅうかめん ごま さとう とうもろこし 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 こしょう	454 25.9		
		今日のめあて(食育の観点)	ただしいはしのもちかたをかくにんしよう(社会性)						
○	13 (水)	ぎゅうどん 牛乳 ちりめんあえ	ぎゅうにく 牛乳 わかめ しらすぼし	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ はくさい もやし	こめ さとう こんにやく	しょうゆ さけ みりん	436 18.6		
		今日のめあて(食育の観点)	エネルギーにかえるえいようそ「ビタミンB1」についてしろう(食品を選択する能力)						
○	14 (木)	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき はりはりづけ とうふのあかだし	ぶたにく 牛乳 とうふ あかみそ あぶらあげ	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ キャベツ しょうが はなざりだいこん	こめ ごまあぶら じゃがいも ごま さとう	さけ す しょうゆ みりん だしけずり だしこんぶ だしのもと	520 22.2		
		今日のめあて(食育の観点)	「わしやく」のよさをしよう(食文化)						
○	15 (金)	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 ごぼう ほししいたけ 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	こめ さといも さとう こんにやく	さけ しょうゆ みりん だしのもと	496 19.1		
		今日のめあて(食育の観点)	～まいつき19にちは「しよくのひ」～ちさんちしようについてしろう(食文化)						
○	19 (火)	あかごめごはん 牛乳 いりどうふ キャベツのあえもの	ぶたにく 牛乳 どうふ いたかまぼこ ちゅうみそ	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ もやし きゅうり キャベツ	こめ あかごめ ピーン さとう	さけ だしのもと しょうゆ す	504 22.8		
		今日のめあて(食育の観点)	「あじ」のなまえのゆらいをしよう(食品を選択する能力)						
○	20 (水)	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 どうふ ちゅうみそ あぶらあげ わかめ	ピーマン たまねぎ しめじ にんじん レモンかじゅう しょうが ねぎ きピーマン	こめ あぶら かたくりこ さとう じゃがいも	しょうゆ す だしけずり だしこんぶ だしのもと	495 22.0		
		今日のめあて(食育の観点)	しよくちゅうのしせいについてかくにんしよう(社会性)						
○	21 (木)	カレーピラフ 牛乳 ハンバーグ カラフルサラダ	ベーコン 牛乳 ハンバーグ ハム	にんじん えだまめ きゅうり だいこん あかピーマン グリンピース レモンかじゅう きピーマン たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	こめ オリーブオイル 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 しお こしょう しょうゆ	479 20.6		
		今日のめあて(食育の観点)	ごはんのやくわりをしりしっかりたべよう(食事の重要性)						
○	22 (金)	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	ぎゅうにく 牛乳 やきどうふ	にんじん たまねぎ えのきたけ ほうさい しろねぎ キャベツ ごぼう もやし きゅうり れいとうみかん	こめ こんにやく さとう	さけ しょうゆ ゆかり	478 19.7		
		今日のめあて(食育の観点)	あさごはんのやくわりをしよう(心身の健康)						
○	25 (月)	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 ちょうりょう牛乳	にんじん たまねぎ マッシュルーム かぼちゃ しめじ キャベツ きゅうり ごぼう とうもろこし	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 こしょう しお	462 18.0		
		今日のめあて(食育の観点)	きそくただしいせいかつをおくろう(心身の健康)						
○	26 (火)	にくうどん 牛乳 だいやかあえ	ぎゅうにく 牛乳 だいや いたかつお	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	うどん さとう	しょうゆ さけ みりん しお だしのもと だしこんぶ だしけずり	480 19.1		
		今日のめあて(食育の観点)	しよくのあいさつをきちんとしてしよう(感謝の心)						
○	27 (水)	ごはん 牛乳 あつあげのそぼろに くきわかめのごぶあえ	ぶたにく 牛乳 ぶたレバー くきわかめ あつあげ	にんじん たまねぎ しょうが さやいんげん たけのこ だいこん きゅうり ごぶづけ	こめ じゃがいも さとう	さけ しょうゆ だしのもと	462 18.0		
		今日のめあて(食育の観点)	しよくのマナーにきをつけよう(社会性)						
○	28 (木)	ごはん 牛乳 やきにく ナムル	ぎゅうにく 牛乳 あかみそ	にんじん しょうが にんにく たまねぎ ピーマン きピーマン りんご もやし チンゲンサイ あかピーマン キャベツ きゅうり	こめ ごま ごまあぶら さとう	さけ ケチャップ しょうゆ ウスターソース みりん す	456 18.9		
		今日のめあて(食育の観点)	あきのきょうし「おつきみ」についてしろう(食文化)						
○	29 (金)	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 ちゅうみそ どうふ わかめ	にんじん もやし きゅうり ねぎ だいこん えのきたけ ごぼう	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 だしこんぶ だしのもと	510 22.6		
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	491
			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)		kcal	
			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、 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	20.6 g