

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 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 なつやさいのスープ	とりにく ベーコン	にんじん さやいんげん しめじ たまねぎ かぼちゃ	キャベツ 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 しょうが えだまめ だいこん きゅうり もやし	にんにく しめじ 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 たまねぎ	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 しょうが 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	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 にんじん とうもろこし	レモンかじゅう たまねぎ 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 しょうが にんにく しょうが しほねぎ もやし たまねぎ キャベツ	しょうが きくらげ	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 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 ごしょう あかワイン ハヤシラウ 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 なつけんちんじる	さけ 牛乳 しほみそ 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 たまねぎ ごぼう きくらげ キャベツ	とうもろこし	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 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 しょうが	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 しょうが 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	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 しらすぼし チーズ(個装)	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ はくさい もやし	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 たまねぎ にんにく しょうが ほししいたけ キャベツ しょうが はなぎらいだいこん	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 ごぼう ほししいたけ キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ とうもろこし	ほししいたけ きゅうり	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 たまねぎ ごぼう ねぎ もやし きゅうり 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 ちゅうみそ わかめ あぶらあげ	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 きピーマン	しめじ しょうが	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 たまねぎ にんにく きゅうり だいにん あかピーマン グリーンピース 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	たまねぎ しめじ キャベツ	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 牛乳 やきどうふ	にんじん たまねぎ えのきたけ はくさい しほねぎ キャベツ ごぼう もやし きゅうり れいとうみかん	はくさい 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	たまねぎ しめじ 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 牛乳 豆腐 いとかつお ちくわいそべてんぷら	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 くわわかめ あつあげ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが さやいんげん たけのこ だいこん きゅうり ごぼう ごぶつけ	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 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	たまねぎ しめじ キャベツ	こめ ごま ごまあぶら さとう アーモンド(個装)	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 ちゅうみそ 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	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、 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	