

総社市地食ベ学校給食センターえがお

はし	日曜	献立名		おもな材料			調味料など		栄養価 1食分・(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				
○	1 (火)	今日のめあて(食育の観点)		さまざまなしゅるいのきこのをあしわおう(食品を選択する能力)					621	
		ソフトめんきのごクリームソース 牛乳 ブロッコリーのサラダ		ベーコン 牛乳 とりにく ハム ちょうりょう牛乳		にんにく たまねぎ えのきたけ マッシュルーム えだまめ ブロッコリー		ソフトめん じゃがいも ごまドレッシング(個装)		28.0
○	2 (水)	今日のめあて(食育の観点)		あさごはんを たべよう(心身の健康)					585	
		ごはん 牛乳 さわらのごうみだれかけ こまつなのばいにくあえ さといものみそしる		さわら 牛乳 とうふ いかかつお あぶらあげ ちゅうみそ		にんにく しろねぎ うめ こまつな もやし だいこん はくさい にんじん ごぼう えのきたけ ねぎ		こめ さとう さといも		27.9
○	3 (木)	今日のめあて(食育の観点)		まめせいひんを せっきよくてきに とうろ(食品を選択する能力)					603	
		コーンピラフ 牛乳 かぼちゃコロッケ ピーンズサラダ パリッシュ		ベーコン 牛乳 ミックスピーンズ パリッシュ(個装)		たいにん きゅうり グリンピース にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム かぼちゃコロッケ		こめ あぶら さとう ごま オリーブオイル		20.2
○	4 (金)	今日のめあて(食育の観点)		かんしゃの きもちを こめて しゃいし の あいさつ を しよう(感謝の心)					599	
		ごはん 牛乳 チンゲンサイオロース チンゲンサイのちゅうかあえ あんにとんどうふ		ぎゅうにく 牛乳 いとかまぼこ		チンゲンサイ たけのこ たまねぎ にんじん きピーマン キヤベツ ピーマン ほししいたけ もやし		こめ じゃがいも さとう ごまあぶら あんにとんどうふ(個装)		23.7
○	7 (月)	今日のめあて(食育の観点)		こめごはんを あしわおう(食品を選択する能力・食文化)					630	
		パン 牛乳 チキンハンバーグ ひよこまめのレモンマリネ こめごまカロニのスープ		とりハンバーグ 牛乳 ひよこまめ ベーコン		キヤベツ きゅうり レモンかじゅう あかピーマン たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ しめじ		パン さとう オリブオイル こめごまカロニ じゃがいも		27.5
○	8 (火)	今日のめあて(食育の観点)		はっこうしよくひんを たべよう(食品を選択する能力)					576	
		ごはん 牛乳 こんさいのごまみそに カリフラワーのあまずあえ なっとう		ぶたにく 牛乳 ちゅうみそ なっとう(個装)		たいにん にんじん きゅうり ごぼう れんこん もやし さやいんげん カリフラワー		こめ こんにやく さとう ごま		26.3
○	9 (水)	今日のめあて(食育の観点)		きちんと てあらいを しよう(心身の健康)					641	
		カレーライス 牛乳 ツナ サラダ		ぎゅうにく 牛乳 ツナ かいそうミックス		にんじん にんにく たまねぎ グリンピース きゅうり とうもろこし		こめ じゃがいも さとう オリブオイル		23.2
○	10 (木)	今日のめあて(食育の観点)		10がた 10かの めのあいごてーに ちなんで め の けんこう を かんがえよう(心身の健康・食文化)					617	
		ごはん 牛乳 ブルコギ だいこんのナムル ブルーベリータルト		ぶたにく 牛乳		チンゲンサイ はくさい しろねぎ にんじん キヤベツ りんご たまねぎ もやし だいこん		こめ さとう ごま じゃがいも ごまあぶら ブルーベリータルト(個装)		22.5
○	11 (金)	今日のめあて(食育の観点)		しゃいし の マナー を まもって たべよう(社会性)					590	
		ごはん 牛乳 いかのてんぷら もやしのごまあえ なめこじる		いかてんぷら 牛乳 とうふ いかまぼこ あぶらあげ ちゅうみそ		もやし きゅうり ごぼう にんじん なめこ だいこん たまねぎ		こめ あぶら さとう ごま		24.0
○	15 (火)	今日のめあて(食育の観点)		しゅん の しゃいさい「さつまいも」を あしわおう(食品を選択する能力)					667	
		しょうがうどん 牛乳 だいがくいも		とりにく 牛乳 かまぼこ		にんじん しょうが たまねぎ しろねぎ ごぼう ほししいたけ		うどん あぶら さつまいも ごま さとう		22.9
○	16 (水)	今日のめあて(食育の観点)		たたいい はし の もちかた で しゃうす に つがおう(社会性)					607	
		ごはん 牛乳 すきやき こざかないりはりはりづけ アーモンド		ぎゅうにく 牛乳 やきどんぶ ちりめん		にんじん たまねぎ ごぼう えのきたけ はくさい しろねぎ キヤベツ はなざりだいこん きゅうり		こめ こんにやく さとう アーモンド(個装)		26.0
○	17 (木)	今日のめあて(食育の観点)		さかな の えいよう を しり せっきよくてき に たべよう(心身の健康・食品を選択する能力)					581	
		ごはん 牛乳 さけのしおやき ひじきのあえもの ぶたじる		さけ 牛乳 ぶたにく ひじき ちゅうみそ あぶらあげ		にんじん はくさい もやし ねぎ だいこん ごぼう		こめ さとう さつまいも こんにやく		27.7
○	18 (金)	今日のめあて(食育の観点)		そうしゃし で つくられた きくらげ に ついて ぐわしく ならう(食文化・食品を選択する能力)					587	
		ごはん 牛乳 あつあげのそぼろに きくらげのあえもの		ぶたにく 牛乳 あつあげ		にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ さやいんげん キヤベツ チンゲンサイ とうもろこし きくらげ		こめ じゃがいも さとう		22.0
○	21 (月)	今日のめあて(食育の観点)		はるさめ に ついて しろう(食品を選択する能力)					616	
		チャーハン 牛乳 とりにくのからあげ はるさめサラダ		やきぶた 牛乳 とりにく		にんじん たまねぎ グリンピース とうもろこし しょうが もやし きゅうり		こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう はるさめ		23.1
○	22 (火)	今日のめあて(食育の観点)		スポーツ で ちから を ほかき するために バランス の よい しゃいし を とうろ(心身の健康)					636	
		ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ はくさいのレモンあえ えのきたけのすましじる		さば 牛乳 とうふ わかめ あぶらあげ ちゅうみそ		はくさい きゅうり レモンかじゅう にんじん たまねぎ たけのこ えのきたけ		こめ さとう さといも		25.2
○	23 (水)	今日のめあて(食育の観点)		よく かんで たべるこ と の よさ を しり は を たいせつ に しよう(心身の健康)					585	
		ごはん 牛乳 ぎゅうにくとキヤベツのオイスターソースいため ブロッコリーのちゅうかあえ ブルーン		ぎゅうにく 牛乳 あつあげ		にんじん キヤベツ ほししいたけ たけのこ しろねぎ とうもろこし ブロッコリー もやし ブルーン(個装)		こめ ごま さとう ごまあぶら じゃがいも		23.5
○	24 (木)	今日のめあて(食育の観点)		たいず から つくられる たべもの と その とうちよう を しろう(食文化・食品を選択する能力)					575	
		ごはん 牛乳 ちゃんこなべ おかかあえ とうにゅうムース		ぶたにく 牛乳 ちわく あかみそ いとかつお とうにゅうムース(個装)		にんじん はくさい キヤベツ ねぎ しめじ もやし しょうが だいこん きゅうり とうもろこし		こめ こんにやく さとう さといも		23.3
○	25 (金)	今日のめあて(食育の観点)		かんしよく の いみ を しり たべる とき の きまり を かんがえよう(食事の重要性)					617	
		ごはん 牛乳 ちくげんに くわわかめのごぶあえ ミックスナッツ		とりにく 牛乳 くわわかめ		にんじん ごぼう れんこん たけのこ さやいんげん きゅうり		こめ さといも こんにやく さとう ミックスナッツ(個装)		23.9
○	28 (月)	今日のめあて(食育の観点)		たのしい しゃいし の じかん に なるよう に しよう(食事の重要性・社会性)					628	
		レーズンパン 牛乳 クリームに はくさいのサラダ		とりにく 牛乳 わかめ ちょうりょう牛乳		にんじん たまねぎ しめじ はくさい グリンピース		レーズンパン オリブオイル じゃがいも さとう		25.6
○	29 (火)	今日のめあて(食育の観点)		ちゅうかりょうを あしわって たべよう(食文化)					645	
		ごはん 牛乳 マーボーどうふ パンパンジー こくとうピーンズ		とうふ 牛乳 ぶたレバー ぶたにく ささみ あかみそ こくとうピーンズ(個装)		にんじん たまねぎ たけのこ キヤベツ ねぎ		こめ ごま さとう ごまあぶら		29.5
○	30 (水)	今日のめあて(食育の観点)		1しゃひんロス! に ついて しり できるこ と を かんがえよう(食文化・感謝の心)					568	
		ごはん 牛乳 にくじゃが ほうれんそうのおひたし あまなつゼリー		ぎゅうにく 牛乳 ちりめん		にんじん たまねぎ だいこん ほうれんそう さやいんげん もやし		こめ さとう じゃがいも こんにやく あまなつゼリー(個装)		21.7
○	31 (木)	今日のめあて(食育の観点)		たし の うまみ を かんじ あしわって たべよう(食文化)					601	
		ごはん 牛乳 メンチカツ しおこんぶあえ とうふのあかだし		メンチカツ 牛乳 とうふ しおこんぶ あかみそ		にんじん きゅうり キヤベツ ねぎ もやし はくさい たまねぎ		こめ あぶら		22.3
今月の 地場 産物	総社 市産	米・しょうが・きくらげ	岡山 県産	牛乳・にんにく・干しいたけ ねぎ・もやし		※ 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	607 kcal
									たんぱく質	24.5 g