

令和6年8・9月 学校給食予定献立表（中学校・義務教育学校7～9年生）

〈今月の目標〉生活リズムを整えよう

総社市地食へ学校給食センターへお

はし	日曜	献立名	おもな材料						調味料など	栄養価 エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)
			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 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
○	27 (火)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げの中華炒め チンゲンサイの中華和え ヨーグルト	食への働きを知ろう(食事の重要性)						しょうゆ 酢 オリーブオイル 中華スープの素	743 32.4
		今日のめあて(食育の観点) わかめごはん 牛乳 ししゃも天ぷら はりはり漬け じゃがいもの味噌汁	ししゃもに含まれるカルシウムをどう(食品を選択する能力)						しょうゆ 酢 だしこんぶ だしのもと	725 24.5
○	28 (水)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 焼肉 もやしのナムル グレーゼリー	手をしっかりと丁寧に洗おう(心身の健康)						しょうゆ 酢 ケチャップ ウスターソース	728 28.1
		今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 豆腐のかレー炒め煮 大根なます	豆腐の作り方をどう(食文化)						しょうゆ 酢 カレー粉 中華スープの素	689 30.5
○	29 (木)	今日のめあて(食育の観点) パン 牛乳 パンプキンシチュー フレンチサラダ	パンとおかずを交互に食べよう(食文化)						しょうゆ 酢 ごま油 ホワイトルウ	769 30.8
		今日のめあて(食育の観点) かやくうどん 牛乳 ささみフライ キャベツの和え物	塩のとりすぎに気をつけよう(心身の健康)						しょうゆ 酢 だしこんぶ だしのもと	758 33.5
○	30 (金)	今日のめあて(食育の観点) 牛丼 牛乳 ちくわの和え物 マスカット	箸のマナーを身につけよう(社会性)						しょうゆ ごま油	671 25.4
		今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 豆腐の味噌汁 もずくの酢の物 黒糖ビーンズ	旬のゴーヤを味わって食べよう(食品を選択する能力)						しょうゆ 酢 塩 中華スープの素	730 33.2
○	1 (月)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 鱈の梅の香焼き 菊花風和え 豆腐の味噌汁	重陽の節句について学ぼう(食文化)						しょうゆ 酢 だしこんぶ だしのもと	701 31.4
		今日のめあて(食育の観点) カレーピラフ 牛乳 ハンバーグ 海藻サラダ 鉄分ヨーグルト	身近な発酵食品を探してみよう(食品を選択する能力)						しょうゆ 酢 塩 カレー粉 野菜ブイヨン	675 28.5
○	2 (火)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 豚肉とキャベツのオリーブオイル炒め きくらげの中華和え 小魚ナッツ	牛乳やカルシウムを多く含む食品をどう(食品を選択する能力)						しょうゆ 酢 オリーブオイル ごま油	691 29.6
		今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 鮭フライ 昆布和え かぼちゃの味噌汁	鮭の色のひみつを学ぼう(食品を選択する能力)						しょうゆ 酢 だしこんぶ だしのもと	745 28.9
○	3 (水)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 鶏肉のケチャップ煮 大豆のマヨネーズ和え	マスクは正しく身に付けよう(社会性)						しょうゆ 酢 塩 ケチャップ ウスターソース	733 27.9
		今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 里芋のそぼろ煮 きゅうりのさっぱり漬け お月見ゼリー	行事食の歴史にふれよう(食文化)						しょうゆ 酢 だしこんぶ だしのもと	716 24.8
○	4 (木)	今日のめあて(食育の観点) 五目うどん 牛乳 つくね キャベツのおかか和え	よくかんで食べる習慣をつけよう(心身の健康)						しょうゆ 酢 だしこんぶ だしのもと	749 32.2
		今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 豚肉とじゃがいもの味噌煮 もやしのゆかり和え ミックスナッツ	感謝の気持ちで食事をしよう(感謝の心)						しょうゆ 酢 ごま油 コンニャク 砂糖	721 27.5
○	5 (金)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 筑前煮 五色和え 甘夏ゼリー	「食育の日」にできることから始めよう(食事の重要性・社会性)						しょうゆ 酢 だしのもと	673 23.9
		今日のめあて(食育の観点) ハヤシライス 牛乳 カラフルサラダ	体を動かすエネルギー(炭水化物)をどう(食事の重要性)						しょうゆ 酢 ごま油 中華スープの素	714 27.3
○	6 (土)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め 即席漬け なめこ汁 パリッシュ	地域でとれた食糧を探してみよう(食事の重要性・食文化)						しょうゆ 酢 だしこんぶ だしのもと	664 30.6
		今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 牛肉と野菜の炒め煮 花切り大根のごま和え	共食の時間を大切にしよう(社会性)						しょうゆ 酢 ごま油 中華スープの素	715 29.1
○	7 (日)	今日のめあて(食育の観点) キムチチャーハン 牛乳 コロッケ ツナビーンズサラダ わらび餅	韓国の漬物「キムチ」を味わおう(食文化)						しょうゆ 酢 ごま油 中華スープの素	691 25.0
		今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 鶏すき煮 沢庵和え アーモンド	日本の漬物について調べてみよう(食文化)						しょうゆ ごま油	706 27.7
○	8 (月)	今日のめあて(食育の観点) パン 牛乳 チリコンカン かぼちゃのサラダ	かぼちゃに含まれるβカロテンをどう(食品を選択する能力)						しょうゆ 酢 ごま油 コンニャク スーパーストック	776 31.1
		今月の 地場 産物	総社 市産 米・しょうが・きくらげ マスカット	岡山 県産 牛乳・ねぎ・もやし・にんにく 干しいたけ	※ 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。				今月の 栄養価 (基準値)	エネルギー たんぱく質