

令和6年8・9月 学校給食予定献立表（小学校・義務教育学校1～6年生）

〈今月の目標〉せいかつリズムをととのえよう

総社市地食べ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人1日分(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			
○	27 (火)	今日のめあて(食育の観点)		たべもののはたらきをしよう(食事の重要性)					621	
		ごはん 牛乳 ぶたにくとあつあげのちゅうかいため チンゲンサイのちゅうかあえ ヨーグルト		ぶたにく 牛乳 ひじき あつあげ ツナ ヨーグルト(個装)	たまねぎ キャベツ しめじ	ごぼう もやし さやいんげん しょうが にんじん チンゲンサイ	こめ ごま さとう ごまあぶら	しょうゆ す オイスターソース ちゅうかスープのもと	27.2	
○	28 (水)	今日のめあて(食育の観点)		ししゃもにぶくまれるカルシウムをとうろ(食品を選択する能力)					616	
		わかめごはん 牛乳 ししゃもてんぷら はりはりづけ じゃがいものみそしる		とうふ 牛乳 こんぶ ちゅうみそ あぶらあげ ししゃもてんぷら わかめごはんのもと	たまねぎ にんじん きゅうり ねぎ はなざりだいこん	こめ さとう	じゃがいも あぶら	しょうゆ す だしこんぶ だしのもと だしけずり	21.6	
	2 (月)	今日のめあて(食育の観点)		パンとおかずをこうごにたべよう(食文化)					626	
		パン 牛乳 パンキンシチュー フレンチサラダ		どりにく 牛乳 ちゅうりょう牛乳	にんじん かぼちゃ グリーンピース	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン フレンチドレッシング(個装)	じゃがいも しお ホワイトルウ	しょうゆ ごしょう	25.1
○	3 (火)	今日のめあて(食育の観点)		しおのとりすきにきをつけよう(心身の健康)					632	
		かやくうどん 牛乳 ささみフライ キャベツのあえもの		ささみフライ 牛乳 かまぼこ わかめ	にんじん ほししいたけ キャベツ	もやし とうもろこし	さとう ごまあぶら あぶら うどん	しょうゆ す だしこんぶ だしのもと しお	28.2	
○	4 (水)	今日のめあて(食育の観点)		はしのマナーをみにつけよう(社会性)					557	
		ぎゅうどん 牛乳 ちくわのあえもの マスカット		きゅうにく 牛乳 ちくわ	だいにん にんじん ごぼう たまねぎ マスカット	きゅうり ごぼう ねぎ	こめ こんにやく	さとう	しょうゆ	21.3
○	5 (木)	今日のめあて(食育の観点)		しゅんのゴーヤをあじわってたべよう(食品を選択する能力)					567	
		ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプルー もずくのすのもの		ぶたにく 牛乳 とうふ ちゅうみそ もずく	しょうが たまねぎ にんじん もやし にがり	きゅうり キャベツ	さとう こめ ビーフン	しょうゆ す しお ごしょう ちゅうかスープのもと	25.4	
○	6 (金)	今日のめあて(食育の観点)		ちようようのせつくにについてまなぼう(食文化)					577	
		ごはん 牛乳 あじのうめのかやき きっかふうあえ とうふのみそしる		あじ 牛乳 あぶらあげ ちゅうみそ	うめ はくさい とうもろこし	ごまつな にんじん たまねぎ	こめ じゃがいも	さとう	しょうゆ だしこんぶ だしのもと だしけずり	26.5
	9 (月)	今日のめあて(食育の観点)		みじかなはつごうしよくひんをさがしてみよう(食品を選択する能力)					585	
		カレーピラフ 牛乳 ハンバーグ かいそうサラダ てつぶんヨーグルト		ベーコン 牛乳 ハンバーグ ツナ かいそうミックス てつぶんヨーグルト(個装)	たまねぎ キャベツ レモンかじゅう	にんじん とうもろこし マッシュルーム グリーンピース	こめ オリーブオイル	さとう	しょうゆ す しお カレーこ ごしょう やさしいブイオン	24.9
○	10 (火)	今日のめあて(食育の観点)		きゅうにゅうやカルシウムをおおくぶくむしよくひんをとうろ(食品を選択する能力)					572	
		ごはん 牛乳 ぶたにくとキャベツのオイスターソースいため きくらげのちゅうかあえ こざかなナッツ		ぶたにく 牛乳 いとかまぼこ こざかなナッツ(個装)	しょうが にんじん たけのこ きくらげ	キャベツ しめじ ほししいたけ チンゲンサイ	こめ ごま	さとう ごまあぶら	しょうゆ す オイスターソース	24.9
○	11 (水)	今日のめあて(食育の観点)		さけのいろのひみつをまなぼう(食品を選択する能力)					617	
		ごはん 牛乳 さけフライ こんぶあえ かぼちゃのみそしる		さけフライ 牛乳 とうふ しおこんぶ ちゅうみそ	ごぼう にんじん ねぎ	きゅうり とうもろこし かぼちゃ たまねぎ さやいんげん	こめ あぶら	しょうゆ だしこんぶ だしのもと だしけずり	24.6	
○	12 (木)	今日のめあて(食育の観点)		マスクはただしくみにつけよう(社会性)					596	
		ごはん 牛乳 とりにくのケチャップに だいずのマヨネーズあえ		どりにく 牛乳 ウィンナー ちくわ	キャベツ たまねぎ	にんにく にんじん しめじ グリーンピース	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ	じゃがいも しお ケチャップ ウスターソース	しょうゆ しお ごしょう	23.1
○	13 (金)	今日のめあて(食育の観点)		きようしよくのれきしにふれよう(食文化)					590	
		ごはん 牛乳 さといものそばろに きゅうりのさっぱりづけ おつきみゼリー		きゅうにく 牛乳 あつあげ	きゅうり だいにん さやいんげん	にんじん きゅうりづけ たまねぎ たけのこ	こめ ごま さとう おつきみゼリー(個装)	しょうゆ す だしのもと	20.7	
○	17 (火)	今日のめあて(食育の観点)		よくかんでたべるしゅうかんをつけよう(心身の健康)					619	
		ごもくうどん 牛乳 つくね キャベツのおかかあえ		どりにく 牛乳 つくね いとかつお	ごぼう にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ ごまつな	キャベツ だいにん	うどん さとう	しょうゆ だしこんぶ だしのもと	しお だしけずり
○	18 (水)	今日のめあて(食育の観点)		かんしゃのきもちでしよくしをしよう(感謝の心)					606	
		ごはん 牛乳 ぶたにくとじゃがいものみそに もやしのゆかりあえ ミックスナッツ		ぶたにく 牛乳 ちゅうみそ	きゅうり にんじん さやいんげん	もやし とうもろこし だいにん ごぼう	こめ じゃがいも こんにやく ごま ミックスナッツ(個装)	しょうゆ ゆかり	23.5	
○	19 (木)	今日のめあて(食育の観点)		「しよくいくのひ」にできることからはじめよう(食事の重要性・社会性)					557	
		ごはん 牛乳 ちくげんにごしきあえ あまなつゼリー		どりにく 牛乳	きくらげ ごぼう たけのこ だいにん	にんじん れんこん ほししいたけ きゅうり	こめ さとう さといも こんにやく あまなつゼリー(個装)	しょうゆ す だしのもと	20.0	
	20 (金)	今日のめあて(食育の観点)		からだをうかすエネルギー「たんすいかぶつ」をたべよう(食事の重要性)					583	
		ハヤシライス 牛乳 カラフルサラダ		きゅうにく 牛乳 ハム	しめじ グリーンピース キャベツ	たまねぎ とうもろこし えだまめ	こめ あおじそドレッシング(個装)	じゃがいも さとう	しょうゆ ハヤシルウ ケチャップ ウスターソース	22.7
○	24 (火)	今日のめあて(食育の観点)		ちいきでとれたたべものについてさがしてみよう(食文化)					546	
		ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがいため そくせきづけ なめこじる パリッシュ		ぶたにく 牛乳 あぶらあげ しおこんぶ ちゅうみそ パリッシュ(個装)	たまねぎ きゅうりづけ きゅうり	しょうが もやし にんじん なめこ だいにん ねぎ	こめ さといも	さとう	しょうゆ だしこんぶ だしのもと だしけずり	25.7
○	25 (水)	今日のめあて(食育の観点)		ちいきでとれたたべものをさがしてみよう(食事の重要性・食文化)					582	
		ごはん 牛乳 きゅうにくとやさいのいために はなざりだいこんのごまあえ		きゅうにく 牛乳 ちゅうみそ	にんじん たけのこ キャベツ	たまねぎ もやし はなざりだいこん	こめ さとう ごま	ビーフン ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかスープのもと	24.0
	26 (木)	今日のめあて(食育の観点)		かんごくのつけもの「キムチ」をあじわおう(食文化)					550	
		キムチチャーハン 牛乳 コロッケ ツナビーンズサラダ		ぶたにく 牛乳 ミックスビーンズ ツナ	はくさいキムチ にんじん	たまねぎ グリーンピース	キャベツ きゅうり	あぶら サウザンドドレッシング(個装) やさしいコロッケ	しょうゆ ごしょう ちゅうかスープのもと	しお
○	27 (金)	今日のめあて(食育の観点)		にほんのつけものについてしらべてみよう(食文化)					589	
		ごはん 牛乳 とりすきにたくあんあえ アーモンド		どりにく 牛乳 しおこんぶ やきどうふ	たまねぎ ごぼう えのきたけ	にんじん はくさい しろねぎ たくあん もやし さやいんげん	こめ さとう アーモンド(個装)	しょうゆ	23.4	
	30 (月)	今日のめあて(食育の観点)		かぼちゃにぶくまれるパワーをしよう(食を選択する力)					625	
		パン 牛乳 チリコンカン かぼちゃのサラダ		きゅうにく 牛乳 ぶたにく ハム	たまねぎ マッシュルーム トマト	にんじん グリーンピース かぼちゃ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ(個装)	しお ケチャップ ウスターソース	ごしょう スープストック	25.3
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、  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	591kcal 24.1g