

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人1日・(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				
○	26 (火)	今日のめあて（食育の観点）		夏野菜の良さを知りますで食べよう（食事の重要性）								713 25.7	
		ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ きゅうりの梅肉和え 夏野菜の味噌汁		ハンバーグ 油揚げ 糸かつお 中味噌	牛乳	オクラ にんじん うめ かぼちゃ	だいこん えのきたけ きゅうり	もやし なす たまねぎ	米 砂糖 片栗粉		だしこんぶ だしけずり しょうゆ だしのもと		
		今日のめあて（食育の観点）		身だしなみを整えて給食の準備をしよう（食品を選択する能力）									
○	27 (水)	今日のめあて（食育の観点）		栄養バランスの良い食事をして夏バテを防ごう（心身の健康）								723 27.5	
		ごはん 牛乳 豚肉と大根の炒め煮 春雨サラダ ももゼリー		豚肉 厚揚げ	牛乳	ごまつな にんじん	たまねぎ 白ねぎ とうもろこし しょうが	だいこん 干しいたけ もやし	米 春雨 こんにゃく 砂糖 ももゼリー （個装）	ごま油	しょうゆ 酢 だしのもと		
		今日のめあて（食育の観点）		夏野菜のかぼちゃについて知ろう（食品を選択する能力）									
○	28 (木)	今日のめあて（食育の観点）		生活リズムを整えて健康に過ごそう（心身の健康）								723 23.1	
		ごはん 牛乳 鮭とさつまいものケチャップがらめ ごぼうのごま和え		鮭	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ ごぼう キャベツ	たけのこ きゅうり しょうが	米 さつまいも 砂糖 片栗粉	ごま油	しょうゆ ケチャップ		
		今日のめあて（食育の観点）		「なめこ」を味わって食べよう（食品を選択する能力）									
○	29 (金)	今日のめあて（食育の観点）		豚肉のちくわ油揚げ中味噌								733 32.9	
		麦ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め 茎わかめの酢の物 なめこ汁		豚肉 ちくわ 油揚げ 中味噌	牛乳 茎わかめ	にんじん ねぎ	しょうが なめこ たまねぎ	キャベツ だいこん	米 麦 さいとも 砂糖		しょうゆ だしのもと だしけずり だしこんぶ		
		今日のめあて（食育の観点）		夏野菜のかぼちゃについて知ろう（食品を選択する能力）									
○	1 (月)	今日のめあて（食育の観点）		鶏肉ベーコンひよこ豆								771 32.5	
		パン 牛乳 パンプキンシチュー ひよこ豆のサラダ		鶏肉 ベーコン ひよこ豆	牛乳 調理用牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ とうもろこし きゅうり	マッシュルーム キャベツ	パン	サウザン ドレッシング （個装）	ホワイトルウ スープストック こしょう		ポタージュ 塩
		今日のめあて（食育の観点）		生活リズムを整えて健康に過ごそう（心身の健康）									
○	2 (火)	今日のめあて（食育の観点）		春巻豚肉								789 31.5	
		塩ラーメン 牛乳 春巻き 中華和え		春巻 豚肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん ねぎ	しょうが だいこん もやし	たまねぎ とうもろこし にんにく	中華麺 砂糖	ごま ごま油 油	しょうゆ 中華スープの素 酢 こしょう		
		今日のめあて（食育の観点）		総社市産のシャインマスカットを味わおう（食文化）									
○	3 (水)	今日のめあて（食育の観点）		牛肉さつま揚げささみ								703 28.1	
		牛丼 牛乳 ささみのごま和え シャインマスカット		牛肉 さつま揚げ ささみ	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう きゅうり しょうが シャインマスカット	たまねぎ キャベツ	米 砂糖 こんにゃく	ごま	しょうゆ		
		今日のめあて（食育の観点）		上手な水分のとおり方を知ろう（心身の健康）									
○	4 (木)	今日のめあて（食育の観点）		鯖油揚げ中味噌豆腐								791 30.3	
		ごはん 牛乳 鯖の香味だれ ひじきの和え物 えのきたけの味噌汁		鯖 油揚げ 中味噌 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん ねぎ	白ねぎ だいこん えのきたけ	たまねぎ しょうが とうもろこし	米 砂糖		しょうゆ だしけずり だしのもと		
		今日のめあて（食育の観点）		沖縄県の郷土料理「ゴーヤチャンプルー」を味わおう（食文化）									
○	5 (金)	今日のめあて（食育の観点）		豚肉豆腐中味噌黒糖ピーンズ（個装）								725 33.3	
		ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプルー もずくの酢の物 黒糖ピーンズ		豚肉 豆腐 中味噌 黒糖ピーンズ （個装）	牛乳 もずく	にんじん	もやし キャベツ きゅうり	しょうが たまねぎ にがり	米 ビーフン 砂糖	ごま油	中華スープの素 塩 酢 こしょう しょうゆ		
		今日のめあて（食育の観点）		主食・主菜・副菜をそろえた食事をしよう（心身の健康）									
○	8 (月)	今日のめあて（食育の観点）		ベーコン鶏肉								785 33.9	
		黒糖パン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き パプリカのマリネ ミネストローネ		ベーコン 鶏肉	牛乳	トマト 黄ピーマン 赤ピーマン にんじん	キャベツ レモン果汁 グリーンピース にんにく	きゅうり たまねぎ しめじ	黒糖パン 砂糖 じゃがいも マーマレード	オリーブオイル	しょうゆ スープストック 塩 こしょう		
		今日のめあて（食育の観点）		「重陽の節句」について学ぼう（食文化）									
○	9 (火)	今日のめあて（食育の観点）		牛肉厚揚げ								717 27.6	
		ごはん 牛乳 牛肉とごぼうのしぐれ煮 菊花風和え すだちゼリー		牛肉 厚揚げ	牛乳	ごまつな にんじん さやいんげん	干しいたけ たけのこ なす たまねぎ	キャベツ とうもろこし ごぼう しょうが	米 砂糖 すだちゼリー （個装）	ごま	しょうゆ		
		今日のめあて（食育の観点）		良い姿勢で食事をしよう（社会性）									
○	10 (水)	今日のめあて（食育の観点）		鶏ハンバーグベーコン								716 25.3	
		ピラフ 牛乳 チキンハンバーグ フレンチサラダ みかんクレープ		鶏ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ とうもろこし グリーンピース	キャベツ マッシュルーム きゅうり	米 みかんクレープ （個装）	フレンチドレッシング（個装）	野菜パイオン こしょう		塩
		今日のめあて（食育の観点）		正しい手洗いをしよう（食事の重要性）									
○	11 (木)	今日のめあて（食育の観点）		豚肉厚揚げ糸かまぼこ								714 30.6	
		ごはん 牛乳 豚肉と大根のオイスターソース炒め きゅうりの中華和え アーモンド		豚肉 厚揚げ 糸かまぼこ	牛乳	にんじん	しょうが 干しいたけ もやし 白ねぎ	きゅうり だいこん たけのこ にんにく	米 砂糖	ごま ごま油 アーモンド （個装）	しょうゆ オイスターソース 酢		
		今日のめあて（食育の観点）		健康のために食事が大切であることを理解しよう（心身の健康）									
○	12 (金)	今日のめあて（食育の観点）		鰯油揚げ豆腐								754 30.0	
		ごはん 牛乳 鰯の南蛮漬け けんちん汁		鰯 油揚げ									