

令和7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）



総社市地食べ学校給食センターえがお

〈今月の目標〉 せいかつリズム を ととのえよう

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)		
				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のえる		おもにエネルギーのもと					
○	26 (火)	今日のめあて(食育の観点)		なつやさいのよさをしりすんでたべよう(食事の重要性)									
		ごはん 牛乳 てりやきハンバーグ きゅうりのばいにくあえ なつやさいのみそしる		ハンバーグ 牛乳 あぶらあげ いとかつお ちゅうみそ		オクラ だいこん きゅうり うめ にんじん えのきたけ かぼちゃ		ごめ さとう かたくりこ さとう だしこんぶ だしけずり しょうゆ だしのもと		590	21.9		
○	27 (水)	今日のめあて(食育の観点)		みだしなみを とのえて きゅういんの しゅんぴ を しょう(食品を選択する能力)									
		ごはん 牛乳 ぶたにくとだいこんのいために はるさめサラダ		ぶたにく 牛乳 あつあげ		ごまつな たまねぎ にんじん しろねぎ もやし とうもろこし しょうが		ごめ さとう こんにやく さとう ごまあぶら はるさめ		しょうゆ だしのもと	549	22.7	
○	28 (木)	今日のめあて(食育の観点)		えいようバランスのよいしよくをしてなつパチをふせよう(心身の健康)									
		ごはん 牛乳 さけとさつまいものケチャップがらめ ごぼうのごまあえ		さけ 牛乳		しょうが たまねぎ にんじん ごぼう さやいんげん キャベツ		ごめ さつまいも あぶら さとう ごま かたくりこ		しょうゆ ケチャップ	588	19.4	
○	29 (金)	今日のめあて(食育の観点)		「なめこ」をあじわってたべよう(食品を選択する能力)									
		むぎごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがいため くきわかめのすのもの なめこじる		ぶたにく 牛乳 くきわかめ ちくわ あぶらあげ ちゅうみそ		たまねぎ しょうが にんじん なめこ ねぎ だいこん		ごめ さとう むぎ さとう さとう		しょうゆ だしのもと す だしけずり	594	26.9	
○	1 (月)	今日のめあて(食育の観点)		なつやさいのかぼちゃについてしょう(食品を選択する能力)									
		パン 牛乳 パンプキンシチュー ひよこまめのサラダ		とりにく 牛乳 ベーコン ひよこまめ ちよりよう牛乳		たまねぎ にんじん とうもろこし かぼちゃ きゅうり		パン マッシュルーム サウザンドレッシング(個装) キャベツ		ホウワイドルウ ポタージュ スープストック しお こしょう	616	26.3	
○	2 (火)	今日のめあて(食育の観点)		せいかつリズムをとのえてけんきにすごそう(心身の健康)									
		しおラーメン 牛乳 はるまき ちゅうかあえ		はるまき 牛乳 ぶたにく		チンゲンサイ しょうが にんじん もやし ねぎ にんにく だいこん		ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら ごま		しょうゆ だしのもと す しょうゆ	682	26.6	
○	3 (水)	今日のめあて(食育の観点)		そうじゃさんのシャインマスカットをあじわおう(食文化)									
		ぎゅうどん 牛乳 ささみのごまあえ シャインマスカット		ぎゅうどん 牛乳 さつまあげ ささみ		たまねぎ ごぼう にんじん きゅうり シャインマスカット		ごめ さとう こんにやく さとう ごま		しょうゆ	583	23.6	
○	4 (木)	今日のめあて(食育の観点)		しょうすな すいぶんのとりにかをしょう(心身の健康)									
		ごはん 牛乳 さばのこうみだれ ひじきのあえもの えのきたけのみそしる		ちゅうみそ 牛乳 ひじき さば あぶらあげ とうふ		たまねぎ しろねぎ しょうが とうもろこし にんじん さやいんげん ねぎ		ごめ さとう だいこん さとう えのきたけ ねぎ		しょうゆ だしのもと す だしこんぶ	654	25.7	
○	5 (金)	今日のめあて(食育の観点)		おきなわけんのきょうとりより「ゴーヤチャンプルー」をあじわおう(食文化)									
		ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプルー もずくのすのもの こくとうビーンズ		ぶたにく 牛乳 ちゅうみそ とうふ もずく こくとうビーンズ(個装)		しょうが たまねぎ にんじん もやし にがり		ごめ さとう ビーフン ごまあぶら		ちゅうかスープのもと しお こしょう しょうゆ	597	27.8	
○	8 (月)	今日のめあて(食育の観点)		しめじ・きゅういんげんについてしょう(心身の健康)									
		黒糖パン 牛乳 とりにくのマーメイドやき パプリカのマリネ ミネストローネ		とりにく 牛乳 ベーコン		トマト キャベツ きピーマン あかピーマン にんじん レモンかじゅう グリーンピース にんにく		きゅうり たまねぎ きゅうり しめじ ごくとうパン さとう オリーブオイル じゃがいも マーマレード		しょうゆ しお スープストック こしょう	633	28.1	
○	9 (火)	今日のめあて(食育の観点)		「ちようようのせつ」についてまなぼう(食文化)									
		ごはん 牛乳 ぎゅうにくとごぼうのしぐれに きつかふうあえ すだちゼリー		ぎゅうにく 牛乳 あつあげ		キャベツ ごまつな ごぼう にんじん さやいんげん たけのこ しょうが たまねぎ		ごめ ごま さとう すだちゼリー(個装)		しょうゆ	593	22.8	
○	10 (水)	今日のめあて(食育の観点)		よいしせいできよくをしょう(社会性)									
		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		とりにく 牛乳 ハンバーグ ベーコン		たまねぎ にんじん グリーンピース とうもろこし きゅうり		ごめ マッシュルーム フレンチドレッシング(個装) みかんクレープ(個装) キャベツ		やさいパイオン しお こしょう	615	21.7	
○	11 (木)	今日のめあて(食育の観点)		ただしいてあらいをしょう(食事の重要性)									
		ごはん 牛乳 ぶたにくとだいこんのオイスターソースいため きゅうりのちゅうかあえ アーモンド		ぶたにく 牛乳 あつあげ いとかまぼこ		きゅうり しょうが にんじん たけのこ しろねぎ もやし だいこん		ごめ ごま ごまあぶら さとう アーモンド(個装)		しょうゆ す オイスターソース	595	25.6	
○	12 (金)	今日のめあて(食育の観点)		しよくのたいせつさをかんじてたべよう(心身の健康)									
		ごはん 牛乳 あじのなんばんづけ けんちんじる		あじ 牛乳 あぶらあげ とうふ		にんじん ほししいたけ ねぎ だいこん ごぼう しろうり あかピーマン きピーマン		ごめ かたくりこ さとう あぶら さとう		しょうゆ だしのもと す だしけずり	617	25.4	
○	16 (火)	今日のめあて(食育の観点)		トマトについてしりあじわってたべよう(食品を選択する能力)									
		ソフトめんチキンマトソース 牛乳 ツナビーンズサラダ		とりにく 牛乳 ミックスビーンズ ツナ ぶたにバー		きゅうり たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ グリンピース トマト しめじ トマトピューレ レモンかじゅう		ソフトめん さとう オリーブオイル		ケチャップ しお ウスターソース こしょう しょうゆ スープストック ナツメグ	599	28.8	
○	17 (水)	今日のめあて(食育の観点)		こころをこめてしよくのあいさつをしょう(感謝の心)									
		むぎごはん 牛乳 ぶたにくとやさいのみそいため だいこんのゆかりあえ プルーン		ぶたにく 牛乳 あかみそ ちゅうみそ		しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ きゅうり さやいんげん プルーン(個装)		ごめ たけのこ じゃがいも だいこん さとう		むぎ こんにやく さとう	しょうゆ ゆかり	589	23.8
○	18 (木)	今日のめあて(食育の観点)		さけについてしりのごさすたべよう(食事の重要性)									
		ごはん 牛乳 さけフライ キャベツのあえもの かぼちゃのみそしる		さけフライ 牛乳 あぶらあげ とうふ ちゅうみそ わかめ		キャベツ たまねぎ にんじん ごまつな かぼちゃ とうもろこし ごぼう		ごめ さとう あぶら		す しょうゆ だしけずり だしこんぶ だしのもと	649	25.6	
○	19 (金)	今日のめあて(食育の観点)		ちいきのたべものをすんでたべよう(食文化)									
		あかごめごはん 牛乳 ちくぜんに きくらげのすのもの		とりにく 牛乳		きくらげ たけのこ にんじん きゅうり さやいんげん だいこん		ごめ こんにやく あかごめ さとう さとう ごま		しょうゆ だしのもと しお す	582	21.6	
○	22 (月)	今日のめあて(食育の観点)		きょうしよくのしかんをたのしもう(社会性)									
		キムチチャーハン 牛乳 コロッケ わかめサラダ りんごタルト		ぶたにく 牛乳 わかめ		はくさいキムチ たまねぎ にんじん きゅうり だいこん		ごめ やさいコロッケ あぶら さとう りんごタルト(個装)		しょうゆ しお こしょう ちゅうかスープのもと	623	20.1	
○	24 (水)	今日のめあて(食育の観点)		みそしるのよさをしりあじわってたべよう(食品を選択する能力)									
		ごはん 牛乳 ぶたにくのうめのかいため もやしのあえもの じゃがいものみそしる		ちゅうみそ 牛乳 とうふ ぶたにく ちくわ あぶらあげ		にんじん たまねぎ ねぎ うめ きゅうり		ごめ じゃがいも さとう		しょうゆ だしのもと す だしけずり	589	26.6	
○	25 (木)	今日のめあて(食育の観点)		けんどうなほでしよくをしょう(心身の健康)									
		チキンビーンズカレー 牛乳 カラフルサラダ		だいず 牛乳 とりにく		レモンかじゅう グリンピース ごまつな マッシュルーム あかピーマン にんじん たまねぎ		ごめ じゃがいも さとう オリーブオイル		カレーウ ウスターソース スーパーストック しょうゆ	644	22.2	
○	26 (金)	今日のめあて(食育の観点)		ただしいほしのもちかたでたべよう(社会性)									
		わかめごはん 牛乳 ぶたにくとだいこんのうまに おかかあえ		ぶたにく 牛乳 あつあげ さつまあげ わかめごはんのもと いとかつお		だいこん さやいんげん にんじん もやし キャベツ きゅうり		ごめ こんにやく さとう さとう ごま		しょうゆ	569	26.1	
○	29 (月)	今日のめあて(食育の観点)		みかくについてしりにかてなたべものにもちようせんしょう(食事の重要性)									
		ホットドッグ 牛乳 しろういんげんまめのポタージュ		ワインナー 牛乳 ベーコン とうにゅう しろういんげんまめ		キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ グリーンピース		パン じゃがいも ポタージュ しお こしょう やさいパイオン		ケチャップ(個装) ポタージュ しお こしょう	613	26.7	
○	30 (火)	今日のめあて(食育の観点)		けんどうによいたべかたをしょう(心身の健康)									
		ごはん 牛乳 プルコギ きくらげのナムル とうにゅうプリン		ぶたにく 牛乳 とうにゅうプリン(個装)		だいこん チンゲンサイ にんじん もやし しろねぎ たまねぎ にんにく りんご しょうが		ごめ さとう じゃがいも ごま ごまあぶら		しょうゆ す テンメンジャン	616	22.7	
今月の 地場 産物	総社 市産	米・赤米・しょうが・きくらげ・ごまつな シャインマスカット	岡山 県産	麦・牛乳・にんにく ねぎ・もやし マッシュルーム	※ 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 たんぱく質	607 kcal 24.5 g