

令和3年8・9月 学校給食予定献立表（小学校）



総社市地食ベ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とのえる	おもにエネルギーのもと		
○	24 (火)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 やきにく もやしのナムル ひとくちゼリー(ピーチあじ)	きゅうりよくにかかわるひとひと 牛肉 牛乳 赤みそ	こかんしゃしてたべよう(感謝の心) もやし きゅうり しょうが チンゲンサイ きくらげ にんじん なす ピーマン たまねぎ 赤ピーマン りんご キャベツ	こめ さとう ごま ごま油 ひとくちゼリー(個装)	しょうゆ みりん ケチャップ 酢 ウスターソース 酒 いちみつとうがらし	637 23
		今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 とうふのカレーいために こまつなのあえもの プルーン	ふそくしがちな てつぶん をとろう(心身の健康) とうふ わかめ 牛乳 しらす干し たまねぎ 鶏肉	にんにく にんじん こまつな たまねぎ しめじ もやし プルーン(個装)	じゃがいも さとう こめ	しょうゆ みりん 酢 酒 カレーこ ちゅうかスーブの素	644 26.5
○	27 (金)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 ぶたにくとじゃがいものちゅうかに きゅうりのちゅうかあえ	ぶたにくをたべてなつをげんきにすごう(食品を選択する能力) ぶた肉 牛乳 赤ピーマン 赤みそ あつあげ にんじん 糸かまぼこ 干しいたけ	しょうが しょうが にんにく たまねぎ たまねぎ もやし きゅうり	こめ こんにやく じゃがいも さとう	しょうゆ 酢 酒 テンメンジャン トウバンジャン	617 24.6
		今日のめあて(食育の観点) ツナサンド 牛乳 コーンポタージュ	きそく たいせい せいかつ を おくろう(心身の健康) ツナ 牛乳 キヤベツ ベーコン ちようり用牛乳 たまねぎ	にんじん にんじん パセリ とうもろこし	パン じゃがいも ノイック マヨネーズ(個装)	赤ワイン ホワイトルウ ポタージュ スーブストック 塩 こしょう	607 25.4
○	31 (火)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 つくね ゆかりあえ なつやさいのみそしる	なつやさいの はたらきを しり つくね 牛乳 きゅうり とうふ わかめ にんじん しらす干し 中みそ たまねぎ	すすんで たべよう(心身の健康) キャベツ なす かぼちゃ さやいんげん	こめ	しょうゆ ゆかり だしのもと だしけずり だしこんぶ	624 30.9
		今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 マーポーなす きくらげのちゅうかあえ こざかなアーモンド	かむことのたいせつさをまなび よくかんでたべよう(心身の健康) ぶた肉 牛乳 にんじん とうふ 糸かまぼこ たまねぎ こざかなアーモンド(個装) 干しいたけ 赤みそ しょうが	たまねぎ なす たけのこ チンゲンサイ ねぎ きくらげ にんにく	こめ さとう	トウバンジャン しょうゆ オイスターソース 酢 酒	656 27.1
○	2 (木)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 さばのしおやき オクラとわかめのおひたし ゆばのみそしる	わしよくについてしりにほんのしよくぶんかをうけつごう(食文化) さば 牛乳 キヤベツ ゆば わかめ たまねぎ 中みそ 干しいたけ	オクラ きゅうり にんじん ねぎ えのきたけ	こめ さとう	しょうゆ 塩 だしのもと だしけずり	654 24.5
		今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 ゴーヤチャンブルー きゅうりのピリからあえ パインゼリー	おきなわりよりのとくちようをまなびしよくせいかつにいかそう(食文化) ぶた肉 牛乳 にんじん とうふ 中みそ もやし	たまねぎ きゅうり にんじん キヤベツ	こめ ピーファン さとう 黒ごま パインゼリー(個装)	しょうゆ 酒 塩 こしょう だしのもと いちみつとうがらし	631 24.5
○	6 (月)	今日のめあて(食育の観点) レーズンパン 牛乳 ぎゅうにくとなすのトマトに グリーンサラダ	あさごはんの やくわりを しり しっかりあさごはんをたべよう(食事の重要性) 牛肉 牛乳 にんじん かぼちゃ ビーマン たまねぎ きゅうり トマト なす にんにく マッシュルーム えだまめ	レモンかじゅう レーズンパン さとう 黄ピーマン オリーブオイル	しょうゆ 塩 こしょう ケチャップ 酢 ローリエ 赤ワイン スーブストック	621 24.7	
		今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 ぶたにくのオイスターソースいために チンゲンサイのちゅうかあえ ミックスナッツ	たべかたをみなおし きもちよくしよくができるようにしよう(社会性) ぶた肉 牛乳 にんじん ハム あつあげ チンゲンサイ たけのこ 赤ピーマン にんにく しょうが	たまねぎ キヤベツ さやいんげん きくらげ	こめ さとう じゃがいも ごま油 ミックスナッツ(個装)	しょうゆ 酢 酒 オイスターソース	665 34.5
○	8 (水)	今日のめあて(食育の観点) カツカレー 牛乳 かいそうサラダ	かいそうにふくまれるえいようそとそのはたらきをまなぼう(食品を選択する能力) 牛肉 牛乳 にんじん ヒレカツ かいそうミックス グリンピース ツナ	たまねぎ キヤベツ きゅうり	こめ むぎ 油 じゃがいも さとう	しょうゆ 酢 赤ワイン カレールウ スーブストック ウスターソース カレーこ	695 26.2
		今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 さわらのやくみだれかけ きつぷあえ あきなすのみそしる	きせつ の ぎょうじ 「ちようようのせつく」についてまなぼう(食文化) さわら 牛乳 しろねぎ 油あげ 中みそ こまつな とうふ なす ごぼう	しょうが しょうが にんじん キャベツ たまねぎ とうもろこし ねぎ	こめ さとう ごま	しょうゆ みりん 酢 だしのもと だしけずり	628 27.5
○	10 (金)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 にくだんごだいのこにもの そくせきづけ パリッシュ	しよまきのならべかたをふりかえり たたくしよまきをならべよう(社会性) ぶた肉 牛乳 にんじん あいがもボール 塩こんぶ だいにん パリッシュ(個装) しょうが しめじ さやいんげん	キャベツ きゅうり きゅうりつけ	こめ さとう	しょうゆ 酒	624 35.6
		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	かぼちゃにふくまれるえいようそ「カロテン」についてまなぼう(食品を選択する能力) とり肉 牛乳 にんじん ベーコン ちようり用牛乳 たまねぎ とうもろこし	かぼちゃ キヤベツ マッシュルーム きゅうり	パン フレンチドレッシング (個装)	塩 こしょう 酒 ポタージュ ホワイトルウ	626 24.9
○	14 (火)	今日のめあて(食育の観点) コーンみそラーメン 牛乳 あげぎょうざ ばんさんすう	「ちゅうかりより」と「ちゅうごりより」のちがいをしろう(食文化) ぶた肉 牛乳 にんにく ぎょうざ 中みそ しょうが たまねぎ ねぎ とうもろこし きくらげ 黄ピーマン	しょうが しょうが にんじん ねぎ もやし きくらげ きゅうり	ちゅうかめん 油 春雨 さとう ごま油	しょうゆ 酒 ちゅうかスーブのもと チンヌスーブ 酢 塩 こしょう	628 28.2
		今日のめあて(食育の観点) ぎゅうどん 牛乳 たこのすのもの わらびもち	はしのもちかたをたしかめて たたくしよまきをもちるにしよう(社会性) 牛肉 牛乳 たまねぎ たこ もずく にんじん	ごぼう きゅうり 白ねぎ キヤベツ	こめ さとう こんにやく わらびもち(個装)	しょうゆ みりん 酢 酒	641 22.0
○	16 (木)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 こうやどうふのふくめに ごまずあえ まつちャビーンズ	「だいで」や「だいでせいひん」をしり みしかにある「だいでせいひん」をみつぼう(食品を選択する能力) いか 牛乳 しょうが こうやどうふ こんぶ にんじん ちくわ しょうが まつちャビーンズ(個装) もやし	きゅうり しょうが こまつな たまねぎ ごぼう とうもろこし	こめ さとう じゃがいも さといも こんにやく ごま油 ごま	しょうゆ 酒 酢	624 34.1
		今日のめあて(食育の観点) あかごめごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき くきわかめのレモンあえ とうふのあかだし	～まいつき19にちはしよくくひ～ちさんちしようについてしろう(感謝の心) ぶた肉 牛乳 しょうが とうふ 中みそ こまつな 油あげ 赤みそ レモンかじゅう	もやし だいにん ねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ	こめ あかごめ さとう こんにやく	しょうゆ みりん だしのもと だしけずり 酢 酒	639 29.6
○	21 (火)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 さといものそぼろに ひじきあえ おつきみゼリー	きせつ の ぎょうじ 「おつきみ」についてまなぼう(食文化) 牛肉 牛乳 たまねぎ あつあげ さやいんげん	にんじん キヤベツ もやし	こめ こんにやく さといも さとう おつきみゼリー(個装)	しょうゆ 酒	646 29.5
		今日のめあて(食育の観点) カレーピラフ 牛乳 ハンバーグ カラフルサラダ ミルメーク	こしょうりようについてしろう(食品を選択する能力) やきぶた 牛乳 にんじん ハンバーグ マッシュルーム グリンピース キヤベツ	たまねぎ きゅうり とうもろこし 黄ピーマン 赤ピーマン	こめ さとう オリーブオイル ミルメーク(個装)	しょうゆ チンヌスーブ やさいブイオン カレーこ 塩 こしょう 酢 酒	622 21.9
○	24 (金)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 にくじゃが たくあんあえ れいとうみかん	ぎゅうにくのえいようそについてしり すすんでたべよう(食品を選択する能力) 牛肉 牛乳 にんじん 塩こんぶ しょうが れいとうみかん	たまねぎ だいにん たくあん さやいんげん	こめ さとう こんにやく じゃがいも	しょうゆ みりん 酒	621 24.0
		今日のめあて(食育の観点) ソーイブレッド 牛乳 あじのハーブやき えだまめのサラダ オニオンスーブ ニューピオーネジャム	おかやまけん の しよばんぶつ 「ニューピオーネ」についてしろう(食品を選択する能力) あじ 牛乳 えだまめ ベーコン ツナ にんじん	キャベツ パセリ たまねぎ えのきたけ	ソーイブレッド さとう オリーブオイル じゃがいも ピオーネジャム(個装)	しょうゆ ローリエ 酢 赤ワイン チンヌスーブ スーブストック	599 34.6
○	28 (火)	今日のめあて(食育の観点) かやくうどん 牛乳 かきあげ もやしのあえもの	かんしゃの きもちをこめて あいさつをしろう(感謝の心) とり肉 牛乳 かきあげ かまぼこ わかめ 干しいたけ キャベツ	たまねぎ にんじん ねぎ もやし とうもろこし	うどん 油 さとう	しょうゆ みりん だしこんぶ だしけずり 酒 塩 いちみつとうがらし	625 21.6
		今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 あつあげのあまからみそに ちりめんあえ	ちりめん の よさをしろう(食品を選択する能力) ぶた肉 牛乳 しょうが あつあげ 赤みそ にんじん しらす干し さやいんげん	キャベツ きゅうり チンゲンサイ	こめ こんにやく さとう さといも	しょうゆ 酒 酢 トウバンジャン テンメンジャン	599 34.6
○	30 (木)	今日のめあて(食育の観点) ハヤシライス 牛乳 コールスロー ガトーショコラ	しよくちようのしせいをふりかえり よいしせいでたべよう(社会性) 牛肉 牛乳 にんにく たまねぎ にんじん 赤ピーマン マッシュルーム	だいにん しょうが きゅうり とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも ノイック マヨネーズ(個装) ガトーショコラ(個装)	赤ワイン ハヤシルウ ケチャップ ローリエ ウスターソース 塩 こしょう	729 21.7
		今月の 地場 産物	総社 市産 米・赤米・しょうが・きくらげ 岡山 県産 牛乳・ねぎ・もやし・干しいたけ・マッシュルーム ニューピオーネジャム	採取日 5月31日～6月4日 セシウム134(ベクレル/Kg) 不検出(0.46) セシウム137(ベクレル/Kg) 不検出(0.47)	6月7日～6月11日 不検出(0.47) 不検出(0.45)	今月の 栄養価 (基準値)	エネルギー たんぱく質

※ 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。