

令和3年10月 学校給食予定献立表 (小学校)



総社市地食へ学校給食センターえがお

〈今月の目標〉 のこさずたべよう

はし	日曜	献立名	おもな材料			調味料など	栄養価 1食あたり(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						
○	1 (金)	今日のめあて(食育の観点) むぎごはん 牛乳 ぶたにくのてりやき ごまずあえ なめこじる	牛乳 ぶた肉 しらす干し とうふ 油あげ 中みそ	かりふらわー なめこ	とうもろこし だいこん にんじん ねぎ	こめ さとう ごま	しょうゆ みりん だしのもと だしこんぶ だしけずり	657 28.2			
		今日のめあて(食育の観点) ポテトサラダサンド 牛乳 キャロットポタージュ	牛乳 ハム ちより用牛乳 ベーコン	にんじん かぼちゃ	きゅうり グリーンピース	たまねぎ	パン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ(個装)	赤ワイン 塩 チキンスープ	ポタージュ こしょう	587 21.5	
○	5 (火)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 さわらのきのごあんかけ くわわかめのみそじる	牛乳 さわら くわわかめ 油あげ 中みそ	たまねぎ だいこん	しめじ にんじん ねぎ	えのきたけ ねぎ	こめ さとう かたくりこ	だしのもと 酒 みりん だしけずり	こしょう しょうゆ だしこんぶ	599 25.6	
		今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 プルコギ ナムル パリッシュ	牛乳 牛肉 パリッシュ(個装)	にんにく たまねぎ りんご	きゅうり しめじ もやし	にんじん にら チンゲンサイ	こめ くるごま じゃがいも	さとう ごま油	酒 トウバンジャン テンメンジャン	しょうゆ みりん 酢	630 24.0
○	7 (木)	今日のめあて(食育の観点) チャーハン 牛乳 とりにくのからあげ はるさめサラダ とうにゅうムース	牛乳 やきふた とり肉 とうにゅうムース(個装)	たまねぎ グリーンピース きゅうり	にんじん しょうが キャベツ	とうもろこし しょうが きくらげ	こめ 油 さとう	かたくりこ はるさめ ごま油	酒 スープストック チキンスープ 酢	しょうゆ 塩 こしょう	726 23.6
		今日のめあて(食育の観点) むぎごはん 牛乳 あつあげとこんさいのごまみそに ほうれんそうのおひたし オレンジゼリー	牛乳 ぶた肉 あつあげ 中みそ 糸かまぼこ	だいこん にんじん はくさい	にんじん さやいんげん	ごぼう ほうれんそう	こめ こんにゃく さとう オレンジゼリー(個装)	さとう ごま みそ	酒 しょうゆ	しょうゆ	627 27.7
○	11 (月)	今日のめあて(食育の観点) はいがパン 牛乳 あまやさいのコンソメスープに ビーンズサラダ ブルーベリージャム	牛乳 とり肉 ミックスビーンズ ベーコン	にんじん たまねぎ グリーンピース とうもろこし	たまねぎ しょうが だいこん	フロccoliー だいこん	はいがパン さつまいも さとう オリーブオイル ブルーベリージャム(個装)	やさいブイオン 塩 しょうゆ	赤ワイン こしょう 酢	653 27.1	
		今日のめあて(食育の観点) ソフトめんミートソース 牛乳 さつまいもサラダ	牛乳 ぶた肉 牛肉 ぶたレバー ハム	たまねぎ キャベツ	にんじん マッシュルーム	グリーンピース	ソフトめん さつまいも ごまドレッシング(個装)	さとう	スープストック 赤ワイン デミグラスソース ウスターソース こしょう トマトピューレ ケチャップ	670 27.4	
○	13 (水)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 あじのかばあげ あさづけ わかめのあかだし	牛乳 あじ とうふ わかめ 赤みそ	しょうが もやし ごぼう	はくさい にんじん 干しいたけ	きゅうりつけ たまねぎ ねぎ	こめ 油 じゃがいも	かたくりこ さとう	しょうゆ みりん だしのもと だしこんぶ	637 25.6	
		今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 きゅうりにくときのこのちゅうかいため もやしのちゅうかあえ	牛乳 牛肉 糸かまぼこ	にんにく しめじ えのきたけ もやし	しょうが たけのこ にんじん キャベツ	干しいたけ たまねぎ さやいんげん	こめ さとう じゃがいも ごま油	酒 オイスターソース	しょうゆ みりん 酢	608 32.1	
○	15 (金)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 にくじゃが はくさいのおかかあえ いそわかめふりかけ	牛乳 牛肉 糸かつお いそわかめふりかけ(個装)	たまねぎ ごまつな	にんじん はくさい	さやいんげん もやし	こめ こんにゃく さとう	じゃがいも さとう	しょうゆ みりん 酒	613 30.7	
		今日のめあて(食育の観点) パン 牛乳 しろみざかなのこうそうフライ レモンサラダ とうにゅうスープ チーズ	牛乳 ベーコン しろみざかなのこうそうフライ とうにゅう チーズ	だいこん にんじん しめじ	キャベツ レモンかじゅう パセリ	赤ピーマン たまねぎ	パン さとう 油 じゃがいも	酢 スープストック 塩	しょうゆ みりん だしのもと 赤ワイン こしょう	619 25.5	
○	19 (火)	今日のめあて(食育の観点) あかごめごはん 牛乳 とりにくとだいこんのしょうがにごしきあえ たいやき	牛乳 とり肉 とうふ	しょうが にんじん きゅうり きくらげ	だいこん えのきたけ こまつな もやし	はくさい 白ねぎ もやし	こめ こんにゃく たいやき(個装) さとう	あかごめ ごま さとう	酒 みりん 酢	しょうゆ みりん だしのもと	659 23.9
		今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 ぶたキムチ ばんさんすう	牛乳 ぶた肉 あつあげ ハム	たまねぎ しめじ キャベツ	にんじん はくさい とうもろこし	たけのこ にら はくさいキムチ	こめ さとう	はるさめ ごま油	酒 塩	しょうゆ 酢	609 25.3
○	21 (木)	今日のめあて(食育の観点) ピラフ 牛乳 ハンバーグ コーンサラダ ガトーショコラ	牛乳 ウィナー ハンバーグ	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース とうもろこし	にんじん キャベツ パセリ レモンかじゅう	フロccoliー	こめ さとう オリーブオイル ガトーショコラ(個装)	赤ワイン やさいブイオン こしょう しょうゆ	チキンスープ 塩 酢	655 23.9	
		今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 ちゃんこなべ れんこんのばいにくあえ	牛乳 とり肉 あつあげ 赤みそ	しょうが キャベツ きゅうり	にんじん れんこん うめ	こめ こんにゃく さとう	さとう	酒 みりん	しょうゆ みりん だしのもと	683 22.2	
○	25 (月)	今日のめあて(食育の観点) ソーイブレッド 牛乳 チリコンカン フロccoliーのサラダ	牛乳 牛肉 きんときまめ ささみ	にんにく マッシュルーム フロccoliー	たまねぎ パセリ レモンかじゅう もやし	にんじん トマト	ソーイブレッド さとう じゃがいも	ローリエ 酢 ウスターソース ケチャップ スープストック 塩 しょうゆ いちみつがらし こしょう	608 27.0		
		今日のめあて(食育の観点) きのこうどん 牛乳 だいがくいも	牛乳 とり肉	たまねぎ えのきたけ ねぎ	ごぼう しめじ にんじん 干しいたけ	うどん 油 くらごま	さつまいも さとう	酒 みりん 塩 だしけずり	しょうゆ みりん だしのもと だしこんぶ	683 22.2	
○	27 (水)	今日のめあて(食育の観点) むぎごはん 牛乳 いりとうふ ちりめんあえ アーモンド	牛乳 とり肉 とうふ しらす干し	たまねぎ たけのこ はなざりだいこん	にんじん ねぎ はくさい	干しいたけ はくさい	こめ むぎ ごま油 じゃがいも さとう アーモンド(個装)	酒 だしのもと	しょうゆ 酢	675 28.0	
		今日のめあて(食育の観点) ハヤシライス 牛乳 かいそうサラダ みかんタルト	牛乳 牛肉 かいそうミックス ツナ	にんにく マッシュルーム もやし	にんじん グリーンピース キャベツ	たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも さとう オリーブオイル みかんタルト(個装)	赤ワイン こしょう ウスターソース 酢	塩 ハヤシルウ ケチャップ しょうゆ	729 23.7	
○	29 (金)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 さばのあかごめしおこうじやき ゆかりあえ とうふのすましじる	牛乳 さば とうふ 油あげ わかめ	だいこん たまねぎ	キャベツ えのきたけ にんじん ねぎ	こめ さとう	あかごめしおこうじ しょうゆ みりん ゆかり 塩 だしこんぶ だしのもと	酒	679 25.1		
		今月の 地場 産物	総社 市産 米・赤米・しょうが・きくらげ・ 赤米塩麴	採取日 6月28日～7月2日	セシウム134(ベクレル/Kg) 不検出 (0.48)	セシウム137(ベクレル/Kg) 不検出 (0.51)	7月5日～7月9日 不検出 (0.47) 不検出 (0.41)	7月12日～7月19日 不検出 (0.44) 不検出 (0.50)	今月の 栄養価 (基準値)	エネルギー 680 kcal	
	岡山 県産 牛乳・ねぎ・もやし・ 干しいたけ・マッシュルーム	採取日 8月24日～8月27日	セシウム134(ベクレル/Kg) 不検出 (0.47)	セシウム137(ベクレル/Kg) 不検出 (0.40)				たんぱく質 27.0 g			

※ アレルギ-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。

