

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 (水)	今日のめあて(食育の観点)				香辛料の働きを知ろう(食品を選択する能力)								771	
	カレーライス 牛乳 コーンサラダ	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ とうもろこし きゅうり	グリーンピース キャベツ	米 じゃがいも 砂糖	オリーブオイル	カレーパウダー ウスターソース 酢	カレー粉 スープストック しょうゆ	25.2			
27 (木)	今日のめあて(食育の観点)				感謝の気持ちで食事をしよう(感謝の心)								793	
	ごはん 牛乳 肉団子の野菜あん チンゲンサイのナムル	合鴨入りボール ちくわ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	干しいたけ キャベツ もやし	たまねぎ だいこん	米 じゃがいも 片栗粉 砂糖	油 ごま ごま油	ケチャップ 塩 酢	野菜ブイヨン ごしょう しょうゆ	23.0			
28 (金)	今日のめあて(食育の観点)				いかを味わおう(食品を選択する能力)								685	
	ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め いかのレモン和え 夏けちん味噌汁	豚肉 中味噌 いか 油揚げ 豆腐	牛乳 海藻ミックス	にんじん かぼちゃ オクラ	しょうが キャベツ レモン果汁 干しいたけ	たまねぎ きゅうり だいこん	米 砂糖	オリーブオイル	しょうゆ だしけずり	だしのもと だしこんぶ	33.6			
31 (月)	今日のめあて(食育の観点)				野菜を食べて元気な体を作ろう(心身の健康)								734	
	パン 牛乳 ラタトゥイユ ツナサラダ	鶏肉 ベーコン ツナ	牛乳	にんじん マッシュルーム ピーマン トマト	にんにく なす もやし	たまねぎ マッシュルーム きゅうり	パン じゃがいも 砂糖	オリーブオイル	スープストック ごしょう	ケチャップ しょうゆ	33.8			
1 (火)	今日のめあて(食育の観点)				朝ごはんを食べて生活リズムを整えよう(食事の重要性)								738	
	ソフト麺肉味噌ソース 牛乳 きゅうりの和え物 パインゼリー	牛肉 豚肉 豚レバー 中味噌	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが たけのこ 干しいたけ きゅうり	たまねぎ キャベツ だいこん とうもろこし	ソフト麺 砂糖 パインゼリー (個装)		しょうゆ 塩	スープストック 酢	31.4			
2 (水)	今日のめあて(食育の観点)				野菜や果物からミネラルをとろう(心身の健康)								721	
	豚丼 牛乳 キャベツのマヨネーズ和え 冷凍みかん	豚肉 白味噌	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	しめじ ごぼう きゅうり	米 こんにやく 砂糖	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ		27.3			
3 (木)	今日のめあて(食育の観点)				夏バテになりにくい生活を知ろう(食事の重要性)								768	
	チャーハン 牛乳 コロッケ ビーンズサラダ 豆乳ムース	焼豚 ミックスビーンズ 豆乳ムース (個装)	牛乳	にんじん グリーンピース ブロッコリー	しょうが にんにく もやし	たまねぎ とうもろこし	米 野菜コロッケ	油 ごまドレッシング (個装)	しょうゆ 中華スープの素	塩 ごしょう	21.8			
4 (金)	今日のめあて(食育の観点)				食物繊維でおなかの調子を整えよう(食品を選択する能力)								738	
	麦ごはん 牛乳 炒り鶏 もずくの酢の物	鶏肉 さつま揚げ 厚揚げ	牛乳 もずく	にんじん さいいんげん	きゅうり 干しいたけ	ごぼう キャベツ	米 麦 じゃがいも こんにやく 砂糖	ごま	みりん 酢	しょうゆ 酒	28.5			
7 (月)	今日のめあて(食育の観点)				主食・主菜・副菜がそろった食事を食べよう(心身の健康)								755	
	パン 牛乳 ミートボールのコンソメ煮 グリーンサラダ いちごジャム	ベーコン 合鴨入りボール	牛乳	にんじん さいいんげん	にんにく たけのこ きゅうり レモン果汁	たまねぎ グリーンピース キャベツ	パン じゃがいも 砂糖 いちごジャム(個装)	オリーブオイル	野菜ブイヨン 塩 酢	しょうゆ ごしょう	28.8			
8 (火)	今日のめあて(食育の観点)				だしの風味を感じよう(食文化)								776	
	ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ 大根の即席漬け なめこ汁	鶏肉 豆腐 油揚げ 中味噌	牛乳 塩昆布	にんじん ねぎ	しょうが もやし たまねぎ	きゅうり漬け だいこん なめこ	米 片栗粉	油	しょうゆ だしけずり だしのもと	酒 だしこんぶ	29.8			
9 (水)	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)								712	
	ごはん 牛乳 豚肉と大豆の五目煮 菊花風和え のり佃煮	豚肉 さつま揚げ 大豆	牛乳 昆布 のり佃煮(個装)	にんじん さいいんげん こまつな	ごぼう とうもろこし	キャベツ	米 じゃがいも こんにやく 砂糖	ごま	しょうゆ		30.5			
10 (木)	今日のめあて(食育の観点)				食中毒予防についてできることを考えよう(食品を選択する能力)								733	
	ハヤシライス 牛乳 春雨サラダ	牛肉	牛乳	にんじん	にんにく マッシュルーム きゅうり	たまねぎ グリーンピース とうもろこし	米 じゃがいも 春雨 砂糖	オリーブオイル	ローリエ ハヤシルウ ケチャップ 酢	ごしょう ウスターソース しょうゆ	24.3			
11 (金)	今日のめあて(食育の観点)				沖縄料理を楽しもう(食文化)								693	
	ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプルー ちくわのごま和え	鶏肉 豆腐 中味噌 ちくわ	牛乳	にんじん さいいんげん	しょうが キャベツ にがり	たまねぎ もやし	米 ビーフン 砂糖	ごま ごま油	中華スープの素 ごしょう 酢	塩 しょうゆ	32.3			
14 (月)	今日のめあて(食育の観点)				食事中の姿勢に気を付けよう(社会性)								771	
	炊き込みごはん 牛乳 鯖の塩焼き きゅうりのゆかり和え スイートポテト	鶏肉 ちくわ 油揚げ 鯖	牛乳	にんじん	たけのこ ごぼう きゅうり とうもろこし	干しいたけ えだまめ もやし	米 こんにやく スイートポテト (個装)		しょうゆ 塩	だしのもと ゆかり	32.2			
15 (火)	今日のめあて(食育の観点)				給食に使われている食材を数えてみよう(食品を選択する能力)								858	
	五目ラーメン 牛乳 春巻き もやしの中華和え	豚肉 なると 春巻 ツナ	牛乳	にんじん ねぎ	にんにく たまねぎ 干しいたけ キャベツ	しょうが とうもろこし もやし	中華麺 砂糖	油 ごま ごま油	しょうゆ チキンスープ ごしょう	中華スープの素 塩 酢	34.8			
16 (水)	今日のめあて(食育の観点)				総社でとれた「シャインマスカット」を味わおう(感謝の心)								709	
	ごはん 牛乳 牛肉と根菜の旨煮 キャベツの酢の物 シャインマスカット	牛肉 厚揚げ 糸かまぼこ	牛乳	にんじん さいいんげん	だいこん キャベツ シャインマスカット	とうもろこし	米 さいとも こんにやく 砂糖		酒 だしのもと	しょうゆ 酢	28.7			
17 (木)	今日のめあて(食育の観点)				箸を正しく使って食べよう(社会性)								704	
	ごはん 牛乳 いかとキャベツの中華炒め ブロッコリーの華風和え 小魚アーモンド	豚肉 いか ちくわ	牛乳 小魚アーモンド (個装)	にんじん ブロッコリー	しょうが キャベツ たけのこ	たまねぎ 干しいたけ もやし	米 さつまいも 片栗粉 砂糖	ごま油 ごま	中華スープの素 酢	しょうゆ	34.3			
18 (金)	今日のめあて(食育の観点)				赤米について学ぼう(食文化)								755	
	赤米ごはん 牛乳 鶏肉とじゃがいものカレー煮 ちりめん和え	鶏肉 厚揚げ	牛乳 ちりめん	にんじん	しょうが グリーンピース きゅうり	たまねぎ だいこん	米 赤米 じゃがいも 砂糖		カレー粉 ケチャップ	しょうゆ 塩	28.6			
24 (木)	今日のめあて(食育の観点)				きのこの旨味を味わおう(食事の重要性)								714	
	麦ごはん 牛乳 鯖の梅味噌かけ 塩昆布和え きなのすまし汁 納豆	鯖 中味噌 かまぼこ 納豆(個装)	牛乳 塩昆布 わかめ	梅 にんじん	だいこん とうもろこし しめじ たまねぎ	きゅうり えのきたけ 干しいたけ	米 麦 砂糖		酒 しょうゆ だしけずり だしのもと	みりん 塩 だしこんぶ	34.0			
25 (金)	今日のめあて(食育の観点)				「十五夜」の行事食について学ぼう(食文化)								720	
	ごはん 牛乳 里芋のそぼろ煮 小松菜のお浸し お月見ゼリー	豚肉 厚揚げ 糸かつお	牛乳	にんじん さいいんげん こまつな	たまねぎ キャベツ	たけのこ もやし	米 さいとも こんにやく 砂糖 お月見ゼリー(個装)		しょうゆ だしのもと		27.5			
28 (月)	今日のめあて(食育の観点)				米粉について知ろう(食品を選択する能力)								815	
	黒糖パン 牛乳 ハンバーグ フレンチサラダ 米粉マカロニのスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん	もやし とうもろこし しめじ	きゅうり たまねぎ グリーンピース	黒糖パン 米粉マカロニ じゃがいも	フレンチ ドレッシング (個装)	スープストック 塩	しょうゆ	31.2			
29 (火)	今日のめあて(食育の観点)				よく噛んで食べる習慣を身に付けよう(心身の健康)								736	
	ごはん 牛乳 鶏すき煮 はりはり漬け 鉄分ヨーグルト	鶏肉 焼き豆腐	牛乳 昆布 鉄分ヨーグルト (個装)	にんじん さいいんげん	たまねぎ えのきたけ 花切り大根	ごぼう 白ねぎ キャベツ	米 春雨 こんにやく 砂糖		しょうゆ 酢		30.0			
30 (水)	今日のめあて(食育の観点)				かぼちゃを積極的に食べよう(食品を選択する能力)								706	
	ごはん 牛乳 鮭の菜葉だれ ささみのごま和え かぼちゃの味噌汁	鮭 ささみ 油揚げ 中味噌	牛乳 わかめ	ねぎ かぼちゃ にんじん	しょうが もやし たまねぎ	にんにく きゅうり ごぼう	米 砂糖	ごま ごま油	しょうゆ だしけずり だしのもと	酢 だしこんぶ	33.5			
今月の 地場 産物	総社 市産	米・赤米・しょうが 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・のり佃煮 マッシュルーム・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	エネルギー	743 kcal
				たんぱく質	29.8 g									