

2023年

8・9月 給食献立予定表

日	曜日	牛乳	こんだてめい		黄(き)	赤(あか)	緑(みどり)	栄養価(えいようか)	
			しゅしよく	おかず	おもにからだのエネルギーのもとになるもの	おもにからだを作るもとになるもの	おもにからだのちょうしをととのえるもの	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
28	月	○	小麦ごはん	中華スープ 回鍋肉 ミニトマト	こめむぎきょうかまい ごまあぶら さとう あぶら はるさめ でんぷん	ぎゅうにゅう つくね ぶたにく あかみそ	チンゲンサイ たまねぎ とまと にんじん きくらげ にんにく きゃべつ ピーマン たけのこ	小 中	給食ありません 804 27.4
29	火	○	小麦ごはん	チキンカレー グリーンサラダ	こめむぎきょうかまい じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ きゅうり にんにく えだまめ ブロッコリー りんご	小 中	626 19 804 23
30	水	○	ミルクパン	スパゲティミートソース キャベツとパインのサラダ きなこ豆腐	パン スパゲティ でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく きなこ だいず	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース キャベツ きゅうり パイン にんにく	小 中	689 27.2 799 31
31	木	○	野菜の日 わかめごはん	真だくさんみそ汁 鶏肉と夏野菜のあげけたし	こめきょうかまい でんぷん さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく とうふ わかめ	だいこん ごぼう ねぎ もやし にんじん ピーマン かぼちゃ なす いんげん	小 中	678 24.8 860 29.7
1	金	○	防災の日 セルフおにぎり	わかめスープ さんまのしょうが煮 ストックサラダ	こめむぎきょうかまい ごまあぶら ふしそめん ノンエッグマヨ ごま	ぎゅうにゅう さんましょうがに ツナ のり わかめ ベーコン	たまねぎ えのきたけ ねぎ にんじん コーン キャベツ きりぼしだいこん たくあん	小 中	639 23.9 822 29.3
4	月	○	小麦ごはん	ちゅうかどんの具 きょうざ ちゅうかあえ	こめむぎきょうかまい でんぷん ごまあぶら さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう いか きょうざ ぶたにく かまぼこ	コーン たけのこ きくらげ ねぎ たまねぎ キャベツ もやし しょうが にんじん きゅうり キャベツ にんにく	小 中	640 25.3 833 31.3
5	火	○	小麦ごはん	たまごスープ ホキフライのオーロラソースかけ ごまだれ	こめむぎきょうかまい じゃがいも あぶら でんぷん さとう ノンエッグマヨ	ぎゅうにゅう ホキフライ とりにく わかめ ベーコン たまご	たまねぎ にんじん パセリ ピーマン キャベツ きゅうり パプリカ	小 中	660 26.2 841 31.7
6	水	○	まるパン	しるビーフン チキンパティ コールスローサラダ	まるパン ビーフン ごまあぶら さとう あぶら	ぎゅうにゅう うすらのたまご チキンパティ ぶたにく かまぼこ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ チンゲンサイ しょうが きゅうり キャベツ にんにく	小 中	639 26.6 778 31.4
7	木	○	小麦ごはん	豆腐のみそ汁 ホッケのてり焼き ちぐさしそ	こめむぎきょうかまい さとう ふしそめん すりごま	ぎゅうにゅう なんかんあげ とうふ わかめ ハム みそ ホッケのてりやき	たまねぎ キャベツ コーン ごまつな	小 中	586 25.9 747 31.6
8	金	○	小麦ごはん	ハヤシライス かいそうサラダ ヨーグルト	こめむぎきょうかまい あぶら ごま	ぎゅうにゅう かいそう ちくわ きゅうり ヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ にんにく グリーンピース コーン きゅうり キャベツ レモンかじゅう	小 中	628 22.4 811 27.4
11	月	○	小麦ごはん	もずく汁 タコライスの具 レタス・とまと	こめむぎきょうかまい さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず もずく ちくわ とうふ	えのきたけ にんじん ねぎ たまねぎ ホールトマト にんにく トマト レタス	小 中	607 25.4 776 31
12	火	○	小麦ごはん	カレー肉じゃが ごまネーズあえ 手作りふりかけ	こめむぎ 強化米 あぶら ごま じゃがいも こんにやく さとう さつまいも ノンエッグマヨ	ぎゅうにゅう ちくわいりゅう こんぶ あつあげ ぶたにく かつおぶし	にんじん たまねぎ しいたけ いんげん キャベツ しょうが	小 中	638 23.7 805 28.2
13	水	○	こめこパン	タイビーエン レバーのマリアナ えだまめサラダ	パン あぶら はるさめ ごまあぶら じゃがいも さとう オリーブゆ	ぎゅうにゅう うすらたまご とりにく ぶたにく ちくわ わかめ	きくらげ キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり えだまめ しょうが	小 中	657 27.7 824 34.1
14	木	○	小麦ごはん	ジャンジャン豆腐 パンパンジーサラダ	こめむぎきょうかまい こんにやく さとう ごまあぶら あぶら ごま	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく わかめ てんぷら ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ きゅうり にんにく チンゲンサイ トマト	小 中	624 25.8 795 31.6
15	金	○	ひじきの日 小麦ごはん	かぼちゃのみそ汁 ホキのキャロット焼き ひじきサラダ	こめむぎきょうかまい あぶら さとう ごま ノンエッグマヨ	ぎゅうにゅう なんかんあげ ホキ ひじき みそ	たまねぎ にんじん なす パセリ かぼちゃ しいたけ ごぼう きゅうり コーン キャベツ	小 中	611 26.4 777 31.1
19	火	○	くまさんデー 上益城 文案めし	ひのすまし汁 サーモンフライ ニラの和え物	こめ あぶら さとう ふ	ぎゅうにゅう わかめ なんかんあげ とうふ だいず サーモンフライ たまご	にんじん さんさい ねぎ しょうが えのきたけ なら もやし きゅうり きくらげ えだまめ	小 中	640 27.6 753 31.1
20	水	○	ひのくにパン	ワンタンスープ タンドリーチキン イタリアンサラダ	パン ワンタン オリーブゆ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト チーズ ぶたにく	たまねぎ にんじん きくらげ しょうが しいたけ チンゲンサイ ねぎ にんにく トマト レタス きゅうり ピーマン	小 中	594 27.3 762 34.8
21	木	○	ごはん	節そうめんのみそ汁 ホキのこんにやくソースかけ 切り大根のわふう和え	こめきょうかまい ふしそめん でんぷん あぶら さとう ごまあぶら ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう なんかんあげ ちくわ ホキ みそ	ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ にんにく ピーマン パプリカ きりぼしだいこん キャベツ	小 中	672 23.9 874 30.9
22	金	○	ごはん	きのこカレー フルーツポンチ	こめきょうかまい じゃがいも しらたまもち さとう バター カクテルゼリー あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく あかみそ	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ みかん パイン もも グリーンピース にんにく マッシュルーム えだまめ りんご	小 中	670 18.3 871 22.8
25	月	○	ごはん	じゃがいものみそ汁 さんまかぼすレモン煮 きんぴら	こめきょうかまい こんにやく さとう あぶら じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう みそ さんまかぼすレモンに わかめ てんぷら ぶたにく きわわかめ	えのきたけ ねぎ ごぼう にんじん たまねぎ	小 中	677 23.6 832 27.5
26	火	○	小麦ごはん	マーボー春雨 パリパリ香焼き ごまきゅうり	こめむぎ 強化米 はるさめ さとう でんぷん ごまあぶら あぶら ごま	ぎゅうにゅう てんぷら はるまき ぶたにく だいず みそ	たまねぎ にんじん にんにく しいたけ きゅうり しょうが たけのこ ねぎ	小 中	682 20.3 897 25.2
27	水	○	しょくパン	ポローニャ風パスタ トマトオムレツ コーンサラダ	パン パスタ オリーブゆ あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく トマトオムレツ ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり にんにく コーン しめじ	小 中	646 25.7 826 32
28	木	○	小麦ごはん	キムチスープ ピピンパの具 もやしのナムル	こめむぎきょうかまい さとう ごまあぶら あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく きゅうり たまご ベーコン とうふ	にんじん たまねぎ もやし にんにく しめじ キムチ きゅうり しょうが ほうれんそう チンゲンサイ	小 中	606 25.5 775 31.1
29	金	○	十五夜 ごはん	きのこ汁 おつきみだんご さといもコロック ささみのさっぱりサラダ	こめきょうかまい あぶら さとう ごま さといもコロック だんご	ぎゅうにゅう かまぼこ かつおぶし とりにく わかめ	たまねぎ しめじ うめ しいたけ にんじん ねぎ キャベツ えのきたけ	小 中	666 22 806 26.3

* 物資購入等の都合により、予定している献立や使用食材を変更する場合があります。