

8月 献立予定表

苓北町学校給食共同調理場

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養量		だし
					赤	黄	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	
					主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える			
30	金	麦ごはん	牛乳	チキンナゲット (小1中2) 夏野菜カレー フルーツミックス	牛乳 チキンナゲット 豚肉 大豆	米 麦 油 カクテルゼリー	たまねぎ かぼちゃ なす パナナ ピーマン にんじん りんご みかん パイン 黄桃	715 921	21.3 27.6	

9月 献立予定表

苓北町学校給食共同調理場

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養量		だし
					赤	黄	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	
					主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える			
防災の日こんだて										
2	月	セルフおにぎり (しそ)	牛乳	いわしおかか煮 高野豆腐とわかめの味噌汁 切り干し大根の酢の物	牛乳 のり わかめ いわし 高野豆腐 油揚げ ちりめん	米 麦 ごま油 さとう ごま	たまねぎ ねぎ にんじん キャベツ 切干し大根 きゅうり	659 811	28.6 34.7	いりこ
3	火	麦ごはん	牛乳	干草焼き 相性汁 海藻サラダ	牛乳 たまご 豚肉 海藻サラダ	米 麦 油 さつまい こんにゃく ごま	にんじん たまねぎ 大根 小ねぎ コーン きゅうり キャベツ	645 813	22.4 27.4	いりこ
志小6年生リクエスト:やきそば										
4	水	コッペパン	牛乳	焼きそば サラたまドレッシングサラダ	牛乳 かまぼこ 豚肉	パン 油 中華めん	キャベツ にんじん たまねぎ もやし きゅうり	450 565	19.3 23.4	
5	木	麦ごはん	牛乳	鮭の塩焼き のっぺい汁 ちくわとキャベツの和え物	牛乳 さけ ちくわ 厚揚げ グリンピース 鶏肉	米 麦 こんにゃく さといも かたくりこ	にんじん ごぼう しいたけ 小ねぎ キャベツ きゅうり	634 776	28.1 34.0	かつお 昆布
6	金	麦ごはん	牛乳	餃子 マーボーなす パンサンスー	牛乳 餃子 豆腐 鶏肉 豚肉 大豆 ロースハム	米 麦 さとう ごま油 かたくりこ ごま 春雨	たまねぎ にんじん なす 生姜 しいたけ きゅうり もやし	687 829	25.9 30.9	
9	月	麦ごはん	牛乳	大豆と豆腐のフライ 水とん汁 ごぼうサラダ	牛乳 油揚げ 大豆 豆腐 ちくわ 鶏肉 ツナ	米 麦 油 しくらめん さとう ごま	たまねぎ にんじん ほうれん草 小ねぎ ごぼう しいたけ きゅうり	741 877	24.7 28.5	
富小1年生リクエスト:オムライス										
10	火	オムライス	牛乳	ミルクスープ にんじんサラダ	ベーコン グリンピース たまご 牛乳 ツナ	米 油	たまねぎ にんじん コーン チンゲンサイ マッシュルーム きゅうり	654 793	23.0 26.3	
11	水	ミルクパン	牛乳	魚のチーズ焼き 野菜のコンソメスープ コールスローサラダ	牛乳 ホキ チーズ	パン 春雨	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ きゅうり コーン	582 723	24.8 30.3	
12	木	麦ごはん	牛乳	野菜炒め さつまい	牛乳 油揚げ 豚肉	米 麦 ごま油 さつまい こんにゃく	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ピーマン 小ねぎ	623 769	22.6 27.4	いりこ
13	金	麦ごはん	牛乳	うま煮 ピーマンのこんぶあえ 納豆	牛乳 高野豆腐 鶏肉 納豆 さつまあげ 枝豆 こんぶ	米 麦 さといも こんにゃく さとう ごま	にんじん れんこん ごぼう ピーマン きゅうり	666 805	28.8 34.1	
お月見こんだて										
17	火	麦ごはん	牛乳	うさぎ型ハンバーグ お月見汁 コーンサラダ・月見だんご	牛乳 かまぼこ ハンバーグ 油揚げ	米 麦 さといも みたらしだんご	にんじん たまねぎ ほうれん草 えのきたけ 小ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり コーン	651 798	23.2 28.8	
共通メニュー:ひじきスバゲティ										
18	水	丸パン	牛乳	ひじきスバゲティ まめっこサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆 ひじき 枝豆	パン スバゲティめん 油 さとう	たまねぎ キャベツ もやし にんじん	561 724	21.8 27.5	
ふるさとくまさんデー:宇城の味										
19	木	びりめんめし	牛乳	あつやきたまご すまし汁 れんこんサラダ	鶏肉 豆腐 油揚げ 牛乳 たまご かまぼこ わかめ ツナ	米 油 さとう ごま	しいたけ ごぼう 切干し大根 たまねぎ にんじん れんこん きゅうり	655 787	26.7 31.3	いりこ
20	金	麦ごはん	牛乳	さば生姜煮 とうがんと厚揚げの煮もの きゅうりとわかめの酢の物	牛乳 さば 豚肉 厚揚げ わかめ	米 麦 ごま油 さとう かたくりこ ごま	生姜 にんにく たまねぎ にんじん いんげん キャベツ とうがん きゅうり	645 795	24.7 29.7	
24	火	麦ごはん	牛乳	焼きししゃも (小1中2) 大豆の磯煮 ハンパンジーサラダ	牛乳 大豆 ししゃも 枝豆 鶏肉 厚揚げ とりささみ	米 麦 こんにゃく じゃがいも 油 さとう	ひじき にんじん きゅうり もやし	637 808	28.7 38.3	
25	水	丸パン	牛乳	ほうれん草オムレツ マカロニのクリーム煮 チーズサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ たまご	パン じゃがいも マカロニ ポタージュエース コーン 油 さとう	ほうれん草 たまねぎ コーン にんじん しめじ キャベツ きゅうり コーン	647 757	25.3 29.0	
26	木	麦ごはん	牛乳	さんまの梅煮 ぐだくさんみそ汁 アーモンドあえ	牛乳 さんま 豆腐 油揚げ わかめ	米 麦 アーモンド 油 さとう	なす たまねぎ しめじ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	736 886	30.1 34.8	いりこ
27	金	麦ごはん	牛乳	チキンナゲット (小1中2) 秋のカレーライス フルーツヨーグルト	牛乳 大豆 チキンナゲット グリンピース 豚肉 ヨーグルト	米 麦 油 さつまい	にんじん たまねぎ しめじ にんにく みかん りんご パイン 黄桃 パナナ	765 987	23.8 30.9	
30	月	麦ごはん	牛乳	ハンバーグ キムチのピリ辛スープ ゴマネーズサラダ	牛乳 豆腐 ハンバーグ ちくわ 豚肉	米 麦 ごま油 ごま	キムチ にんじん にんにく ほうれん草 たまねぎ しめじ 小ねぎ きゅうり キャベツ	634 798	23.1 29.4	

※献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

今月のめあて
ただ も じょうず た
はしを正しく持って上手に食べよう

今月の苓北産
ごめ