



8・9がつこんだてよていひょう



日光市藤原学校給食センター(小学校)

日	曜	献立名			おもな材料と働き			エネルギー (kcal) たん白質 (g)
		主食	牛乳	おかず	体をつくるものになる (赤)	熱や力のもとになる (黄色)	体の調子を整える (緑)	
8月	水	麦ご飯		夏野菜カレー 海草サラダ 福神漬け ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 海草 ヨーグルト	ご飯 油 ドレッシング じゃがいも	にんじん たまねぎ トマト ふくじんづけ かぼちゃ いんげん なす かぼちゃ りんご きゅうり コーン	671kcal 23.6g
26	木	サラダうどん		肉団子 蒸しケーキ 冷凍みかん	牛乳 まぐろツナ わかめ 肉団子	うどん 蒸しケーキ マヨネーズ	にんじん きゅうり きゃべつ コーン みかん	717kcal 26.0g
27	金	いか天井		ゴーヤチャンプル みそ汁	牛乳 いか ぶた肉 油揚げ 豆腐 卵 みそ	米 じゃがいも 油	ゴーヤ にんじん もやし たまねぎ こまつな ねぎ	714kcal 27.1g
30	月	ごはん		牛肉と野菜のうま煮 冷奴 ごま和え	牛乳 牛肉 豆腐 かつおぶし	ごはん あぶら さとう じゃがいも ごま	にんじん たまねぎ いんげん ごぼう もやし ほうれんそう	720kcal 28.4g
31	火	ミルクパン マーシャルピーンズ		トマトオムレツ グリーンサラダ ミネストローネスープ	牛乳 オムレツ ぶた肉 いんげん豆 チーズ	パン 油 ドレッシング じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ ブロッコリー アスパラ コーン パプリカ きゅうり	673kcal 23.9g
9月	水	三色丼		かぼちゃのみそ汁 日向夏ゼリー	牛乳 とり肉 たまご 豆腐 みそ	米 油 さとう ごま	ほうれんそう かぼちゃ ねぎ だいこん にんじん	706kcal 29.9g
2	木	米粉パン イチゴ&マーガリン		ハンバーグトマトソース チーズポテト 野菜スープ	牛乳 ハンバーグ チーズ とり肉 うずら卵	パン 油 さとう バター じゃがいも	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム きゃべつ だいこん さやえんどう	730kcal 32.8g
3	金	ご飯		シマガツオフライ 根菜サラダ にらたま汁 グレープフルーツ	牛乳 しまがつか 卵 みそ	米 油 パン粉 マヨネーズ	にんじん きゅうり コーン かんぴょう にら ねぎ グレープフルーツ	695kcal 24.2g
6	月	カレーピラフ		照り焼きチキン トマトスープ ぶどうのフル	牛乳 とり肉 ベーコン ぶた肉 卵	米 バター 油	にんじん たまねぎ きゃべつ トマト コーン グリンピース	692kcal 26.4g
7	火	パンパン		豆とかぼちゃのコロッケ ブロッコリーサラダ シーフードチャウダー	牛乳 いんげん豆 大豆 ベーコン いか えび あさり ほたて	パン 油 じゃがいも ドレッシング	ブロッコリー きゅうり たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ	668kcal 27.9g
8	水	ご飯		焼き魚(赤魚) 五目きんぴら 豚汁 ふりかけ	牛乳 ぶた肉 赤魚 さつま揚げ 豆腐 みそ	米 油 じゃがいも さとう	ごぼう にんじん だいこん たまねぎ こんにゃく ねぎ	705kcal 32.5g
9	木	コーヒーパン		スパゲティナポリタン フルーツヨーグルト和え	牛乳 ベーコン ウィンナー えび チーズ ヨーグルト	パン オリーブオイル スパゲティ さとう	にんじん たまねぎ ピーマン トマト みかん もも パイン	626kcal 21.9g
10	金	ご飯		八宝菜 揚げ餃子(3) ナムル	牛乳 ぶた肉 いか えび うずら卵	米 油 でん粉 さとう ごま油	にんじん はくさい たまねぎ たけのこ しょうが ほうれんそう もやし にんにく	674kcal 28.4g
13	月	ご飯		おろしハンバーグ ごま和え 田舎汁	牛乳 ハンバーグ みそ とり肉 豆腐	米 さとう でん粉 さといも ごま	にんじん はくさい だいこん ごぼう ねぎ ブロッコリー きゅうり	661kcal 26.6g
15	水	ご飯		肉じゃが いわしごま味噌煮 磯和え	牛乳 ぶた肉 いわし のり みそ	米 油 さとう ごま しらたき	にんじん たまねぎ いんげん ほうれんそう きゅうり もやし	665kcal 25.2g
16	木	ココア 揚げパン		カレーうどん ハムとだいこんのサラダ フルーツ杏仁	牛乳 ぶた肉 なると ハム	パン 油 さとう うどん ドレッシング	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう きゅうり だいこん ブロッコリー	622kcal 22.6g
17	金	ご飯		地産地消費献立(なす) なす入りマーボードウフ えびしゅうまい 即席漬け	牛乳 ぶた肉 豆腐 えび	米 でん粉 油 ごま油 しゅうまいの皮 ごま	にんじん たまねぎ なす たけのこ にら しいたけ ねぎ だいこん きゅうり しょうが	684kcal 24.2g
21	火	フィッシュバーガー		(白身魚フライ ポイルキャベツ) えびだんごスープ ブルーベリーゼリー	牛乳 ぶた肉 エビ 卵 みそ	ご飯 でんぷん 油	にんじん たまねぎ なす ピーマン かんぴょう ほうれんそう	695kcal 23.3g
22	水	手巻きずし		お月見献立 (ツナ・きゅうり・梅びしお) さつまいも汁 月見デザート	牛乳 のり とり肉 豆腐 みそ まぐろツナ	米 さつまいも 油 マヨネーズ	にんじん たまねぎ きゅうり コーン ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	716kcal 25.3g
24	金	スタミナ丼		厚焼き卵 ワカメスープ	牛乳 ぶた肉 なると 卵 わかめ 豆腐	米 油 ごま	にんじん たまねぎ たまねぎ にら しょうが にんにく チンゲンサイ	700kcal 28.9g
27	月	五穀ご飯		ポークカレー ツナサラダ ピーチコンポート	牛乳 ぶた肉 まぐろツナ わかめ	米 五穀米 油 じゃがいも ドレッシング	にんじん たまねぎ にんにく しょうが きゅうり きゃべつ ふくじんづけ	701kcal 21.4g
28	火	セルフサンド		(フルーツクリーム) 焼きそば ミルク	牛乳 ぶた肉 いか チーズ のり	中華めん さとう 油	にんじん きゃべつ たまねぎ みかん パイン もも	638kcal 23.1g
29	水	わかめご飯		鶏肉のレモンソース 春雨サラダ みそ汁	牛乳 とり肉 ハム 卵 わかめ みそ	米 油 でん粉 さとう ごま じゃがいも	にんじん たまねぎ きゅうり もやし しょうが かんぴょう レモン	702kcal 258.6g
30	木	ご飯		さばのみそ煮 切り干し大根煮 けんちん汁 ふりかけ	牛乳 さば みそ さつま揚げ 豆腐	米 さといも さとう 油	にんじん だいこん しいたけ こんにゃく ごぼう だいこん はくさい ねぎ	706kcal 26.1g

◎ 献立は材料の都合によって変更になる場合があります。