



8・9月献立予定表



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	25	木	ミルクパン チルドチョコ		ハンバーグトマトソース ブロッコリーサラダ 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 チルドチョコ ドレッシング	にんじん たまねぎ きゅうり マッシュルーム きゃべつ コーン だいこん さやえんどう トマト	657kcal 27.1g
26	金	金	ビビンバ丼		レタスと卵のスープ アップルシャーベット	牛乳 ぶた肉 ベーコン たまご	米 油 さとう ごま バター	にんじん ぜんまい もやし ほうれんそう レタス たまねぎ にんにく りんご	664kcal 25.6g
29	月	月	ご飯		なす入りドライカレー にらとツナの和え物 日向夏ゼリー	牛乳 ぶた肉 まぐろツナ	米 油	たまねぎ にんじん トマト ピーマン オクラ もやし なす しょうが にんにく	635kcal 21.9g
30	火	火	冷やし かき揚げうどん		イタリアンサラダ ミニエクレア	牛乳 えび いか ハム	うどん 油 小麦粉 エクレア ドレッシング	にんじん きゃべつ ピーマン きゅうり ブロッコリー アスパラ コーン	663kcal 22.2g
31	水	水	手巻きずし		(ツナ・きゅうり・チーズ) 田舎汁	牛乳 のり とり肉 豆腐 みそ まぐろツナ チーズ	米 さといも 油 マヨネーズ	にんじん たまねぎ ごぼう きゅうり コーン はくさい だいこん こんにやく ねぎ	667kcal 25.1g
9月	1	木	バターロール ハチミツ&マーガリン		カップホワイトグラタン 海藻サラダ ポークビーンズ	牛乳 ぶた肉 ベーコン 大豆 海藻 ほたて	パン じゃがいも さとう ごま	きゅうり たまねぎ にんじん コーン グリーンピース パセリ	664kcal 23.4g
2	金	金	ご飯		じゃがいもそぼろ煮 冷やっこ きゅうり浅漬け	牛乳 ぶた肉 豆腐 ちくわ かつおぶし	米 じゃがいも 油 さとう	にんじん たまねぎ いんげん きゅうり しょうが しらたき	616kcal 22.7g
5	月	月	菜飯		あじのレモンじょうゆ煮 ゴーヤチャンプル かぼちゃのみそ汁 みかんゼリー	牛乳 ぶた肉 あじ みそ 豆腐 卵 油揚げ	米 油 さといも さとう	にんじん ゴーヤ もやし かぼちゃ ほうれんそう ねぎ にんにく だいこん葉	659kcal 27.3g
6	火	火	冷やし中華		肉団子 フルーツ白玉	牛乳 ハム 卵 ぶた肉 のり	パン 中華めん さとう 白玉 ごま ごま油	にんじん きゅうり もやし きゃべつ もも パイン みかん	618kcal 220.1g
7	水	水	ご飯		ソースカツ ごま和え むらくも汁	牛乳 とり肉 卵 わかめ	パン あぶら パン粉 ごま さとう	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	653kcal 25.5g
8	木	木	ピザドッグ		温野菜サラダ えび団子スープ メロンシャーベット	牛乳 ベーコン チーズ えび	パン 油 春雨 ドレッシング	ピーマン にんじん たまねぎ アスパラ ブロッコリー はくさい ほうれんそう	687kcal 24.0g
9	金	金	ご飯		マーボードウフ えび水晶包み ナムル	牛乳 ぶた肉 えび 豆腐	米 油 でん粉 ごま油 さとう	にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ しいたけ にら きゅうり だいこん もやし	724kcal 25.3g
12	月	月	ご飯		お月見献立 さんまかば焼き お浸し けんちん汁 お月見ゼリー	牛乳 さんま 豆腐 油揚げ かつおぶし みそ	米 油 でん粉 さとう さといも ごま	にんじん こまつな もやし だいこん こんにやく ねぎ ごぼう はくさい	687kcal 24.2g
14	水	水	ご飯		ぶたキムチ炒め 冬瓜スープ ふりかけ パイン	牛乳 ぶた肉 とり肉	米 油 さとう ごま油 でん粉	にんじん たまねぎ にら はくさい しいたけ とうがん チンゲンサイ パイン にんにく	658kcal 27.0g
15	木	木	いか天井		春雨サラダ みそ汁	牛乳 いか ハム 卵 豆腐 油揚げ みそ	米 油 小麦粉 ごま 春雨 ドレッシング	きゅうり にんじん えのきたけ ほうれんそう もやし	721kcal 23.7g
16	金	金	麦ご飯		秋野菜カレー ツナサラダ 福神漬け ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 まぐろツナ ヨーグルト	米 麦 油 じゃがいも さつまいも ドレッシング	にんじん たまねぎ しめじ しょうが にんにく だいこん ブロッコリー きゅうり りんご	746kcal 23.1g
20	火	火	パン		地産地消献立(なす) なす入りスパゲティ コールスローサラダ 抹茶プリン	牛乳 ぶた肉 ハム	パン スパゲティ オリーブオイル ドレッシング	にんじん たまねぎ なす トマト にんにく コーン きゅうり きゃべつ	649kcal 23.4g
21	水	水	ご飯		おろしハンバーグ ごぼうサラダ きのこ汁 グレープフルーツ	牛乳 ハンバーグ みそ 豆腐	米 さとう でん粉 マヨネーズ	にんじん かんぴょう ねぎ まいたけ えのきたけ だいこん しめじ ごぼう グレープフルーツ	683kcal 26.2g
22	木	木	セルフ コロッセバーガー		(ぶた肉コロッセ・ポイルキャベツ) ミネストローネスープ 巨峰(2)	牛乳 ぶた肉 粉チーズ ベーコン いんげん豆	パン 油 パン粉 じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ きゃべつ パプリカ にんにく トマト パセリ きよほう	669kcal 20.7g
26	月	月	手巻きずし		(ツナ・きゅうり・梅びしお) さつまいも汁	牛乳 のり ぶた肉 みそ まぐろツナ 豆腐	米 さつまいも 油 マヨネーズ	にんじん たまねぎ ごぼう きゅうり コーン だいこん こんにやく ねぎ	662kcal 25.5g
27	火	火	焼きそば		ほうれんそうサラダ チーズタルト	牛乳 ぶた肉 いか まぐろツナ チーズ 青のり	中華めん さとう 油 小麦粉	にんじん きゃべつ たまねぎ ほうれんそう コーン	634kcal 26.9g
28	水	水	ご飯		八宝菜 ポークシュウマイ キムチ和え	牛乳 ぶた肉 いか えび うずら卵	米 油 でん粉 ごま ごま油	にんじん はくさい たまねぎ たけのこ にら もやし にんにく しょうが	644kcal 28.7g
29	木	木	はちみつパン ブルーベリージャム		チーズオムレツ アスパラソテー マカロニのクリーム煮	牛乳 卵 チーズ とり肉 うずら卵	パン バター じゃがいも 油 マカロニ	にんじん たまねぎ アスパラ ブロッコリー チンゲンサイ コーン	696kcal 25.6g
30	金	金	三色丼		みそ汁 レモンゼリー	牛乳 とり肉 卵 油揚げ みそ	米 油 さとう ごま	ほうれんそう もやし かんぴょう はくさい ねぎ しょうが	723kcal 28.0g

◎ 献立は材料の都合によって変更になる場合があります。