



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	副食	血や肉になる (赤)	熱や力のもとになる (黄色)	体の調子を整える (緑)	
8月	27 月	麦ご飯		夏野菜カレー 海藻サラダ 福神漬け パイン	牛乳 ぶた肉 かいそう	米 油 じゃがいも ドレッシング ごま	にんじん たまねぎ コーン かぼちゃ きゅうり なす ズッキーニ トマト パイン	648kcal 19.4g
28 火	米粉パン イチゴジャム		にらとひき肉のスパゲティ アーモンドサラダ 抹茶プリン	牛乳 ぶた肉 アーモンド	パン スパゲティ ドレッシング オリーブオイル	にんじん たまねぎ トマト パプリカ きゃべつ にら コーン しめじ しょうが にんにく	686kcal 25.2g	
29 水	ご飯		さばのみそ煮 ゴーヤチャンプル みそ汁	牛乳 わかめ ぶた肉 さば みそ 豆腐 卵 油揚げ	米 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ ゴーヤ かんぴょう もやし にんにく	711kcal 27.7g	
30 木	ミルクパン アップルハニー		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 じゃがいも ドレッシング	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 きゃべつ もやし	669kcal 29.5g	
31 金	手巻きずし		(ツナ・きゅうり・納豆) トック入りピリ辛スープ	牛乳 のり ぶた肉 豆腐 みそ まぐろツナ	米 トック 油 マヨネーズ	にんじん たまねぎ きゅうり はくさい にら コーン	675kcal 26.9g	
9月	3 月	ご飯		地産地消献立(なす) マーボーなす えび水晶包み 中華和え	牛乳 ぶた肉 えび くらげ ハム	米 油 春雨 ごま ごま油	にんじん たまねぎ もやし なす きゃべつ たけのこ にら きゅうり しょうが にんにく	655kcal 22.2g
4 火	ココアパン		サラダうどん スコッチエッグ 巨峰(2)	牛乳 スコッチエッグ まぐろツナ わかめ	パン うどん マヨネーズ	にんじん きゃべつ きゅうり コーン きよほう	714kcal 28.2g	
5 水	かき揚げ天丼		ごま和え みそ汁 アセロラゼリー	牛乳 えび いか 油揚げ みそ	米 油 さといも さとう ごま	にんじん ほうれんそう かぼちゃ もやし こまつな ねぎ	710kcal 20.1g	
6 木	ミルクパン イチゴ&マーガリン		アンサンブルエッグ ブロッコリーサラダ コーンシチュー	牛乳 卵 とり肉	米 じゃがいも バター ドレッシング	にんじん たまねぎ ブロッコリー きゅうり コーン ねぎ しょうが	636kcal 24.0g	
7 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 いか ちくわ かつおぶし	米 油 じゃがいも さとう ごま油	にんじん たまねぎ きゅうり いんげん しらたき しょうが	633kcal 25.3g	
10 月	カレーピラフ		肉団子 レタスと卵のスープ 洋なしコンポート	牛乳 ぶた肉 ベーコン 卵	米 バター	にんじん たまねぎ グリーンピース にんにく レタス コーン ようなし	692kcal 25.3g	
11 火	セルフバーガー		白身魚フライ・ポイルキャベツ ミネストローネ フルーツ杏仁	牛乳 ほき ぶた肉 ベーコン いんげん豆 チーズ	パン 油 じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ きゃべつ ビーマン トマト パセリ にんにく	661kcal 23.5g	
12 水	ご飯		あじレモンじょうゆ煮 れんこんきんぴら 田舎汁 のりたまご	牛乳 あじ 牛肉 とり肉 さつま揚げ 豆腐 みそ	米 油 さといも さとう ごま	にんじん れんこん ねぎ はくさい こんにゃく いんげん だいこん ごぼう	634kcal 26.6g	
14 金	麦ご飯		ドライカレー こんにゃくサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 牛肉 わかめ ヨーグルト	米 麦 油 ごま ドレッシング	にんじん たまねぎ しょうが ビーマン グリンピース にんにく だいこん きゅうり トマト	691kcal 22.3g	
18 火	ご飯		和風ハンバーグ 磯和え にらたま汁	牛乳 ハンバーグ のり たまご みそ	米 油 さとう ごま	にんじん ほうれんそう かんぴょう にら ねぎ もやし	636kcal 26.5g	
19 水	ご飯		春巻き チンジャオロースー ワカメスープ	牛乳 牛肉 ぶた肉 とり肉 豆腐 わかめ	米 小麦粉 ごま油 ごま さとう でんぶん	にんじん たけのこ しいたけ ビーマン もやし チンゲンサイ しょうが	690kcal 24.5g	
20 木	ミルクパン チョコ		スパゲティナポリタン ハムと大根のサラダ レモンゼリー	牛乳 えび ハム ウィンナー ベーコン チーズ	パン スパゲティ ドレッシング オリーブオイル	にんじん たまねぎ トマト ビーマン だいこん にんにく きゅうり ブロッコリー	643kcal 23.4g	
21 金	三色丼		けんちん汁 オレンジ	牛乳 とり肉 たまご 豆腐 みそ	米 油 さといも さとう ごま	ほうれんそう だいこん はくさい こんにゃく しょうが ねぎ オレンジ	690kcal 28.6g	
24 月	わかめご飯		いか変わり揚げ 切り干し大根煮 むらも汁	牛乳 いか さつま揚げ とり肉 わかめ 卵	米 油 でんぶん さとう アーモンド	にんじん たまねぎ しいたけ だいこん しょうが	647kcal 27.6g	
25 火	米粉パン ブルーベリージャム		トマトグラタン イタリアンサラダ えび団子スープ	牛乳 いか ハム えび チーズ	パン ドレッシング 春雨	にんじん たまねぎ パプリカ はくさい きゅうり ブロッコリー アスパラ ほうれんそう	688kcal 29.3g	
26 水	ご飯		焼き魚(さんま) 五目ひじき 豚汁	牛乳 さんま ひじき みそ ぶた肉 大豆 さつま揚げ 豆腐	米 じゃがいも 油 さとう	にんじん だいこん たまねぎ こんにゃく ごぼう ねぎ	726kcal 28.9g	
27 木	ドッグパン		ソーセージ・ポイルキャベツ きつねうどん グレープフルーツ	牛乳 ぶた肉 油揚げ ソーセージ なた	パン うどん	にんじん きゃべつ ほうれんそう しいたけ ねぎ グレープフルーツ	627kcal 25.7g	
28 金	ご飯		十五夜献立 ぶた肉と野菜のしょうが炒め さつまいも汁 のり 月見ゼリー	牛乳 ぶた肉 豆腐 みそ	米 油 さつまいも	にんじん たまねぎ ごぼう だいこん ごぼう ビーマン こんにゃく ねぎ	769kcal 28.6g	

◎ 献立は材料の都合によって変更になる場合があります。