



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	26 月	麦ご飯		夏野菜カレー こんにゃくサラダ 福神漬け ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 かいそう ヨーグルト	米 麦 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	664kcal 28.1g
27	火	黒食パン		サラダうどん アンサンブルエッグ 冷凍みかん	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 みかん	640kcal 22.4g
28	水	いか天井		ゴーヤチャンプル みそ汁	牛乳 ぶた肉 いか みそ 豆腐 卵 油揚げ	米 油 さといも	にんじん たまねぎ ゴーヤ かぼちゃ もやし にんにく	641kcal 22.8g
29	木	ミルクパン イチゴ&マーガリン		ハンバーグトマトソース ブロッコリーサラダ 野菜スープ煮	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 ブロッコリー だいこん きゃべつ もやし	567kcal 29.5g
30	金	ご飯		じゃがいもそぼろ煮 冷やっこ ナムル	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	675kcal 26.9g
9月	2 月	三色丼		田舎汁 グレープフルーツ	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 ねぎ しょうが グレープフルーツ	664kcal 28.1g
3	火	ココアパン		冷やし中華 エビカツ りんごゼリー	牛乳 えび ハム たまご のり	パン 油 中華めん ごま油 パン粉	にんじん きゃべつ きゅうり もやし りんご	640kcal 22.4g
4	水	手巻きずし		(ツナ・きゅうり・梅びしお) 豚汁 巨峰(2)	牛乳 のり ぶた肉 豆腐 みそ まぐろツナ	米 じゃがいも 油 マヨネーズ	にんじん たまねぎ ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ コーン きゅうり ぶどう	641kcal 22.8g
5	木	ピザドッグ		グリーンサラダ ワンタンスープ	牛乳 ぶた肉 なた チーズ	パン 油 ワンタン ドレッシング	にんじん たまねぎ ピーマン ブロッコリー きゅうり アスパラ はくさい コーン	607kcal 24.3g
6	金	ご飯		地産地消献立(なす) なす入りドライカレー わかめサラダ	牛乳 ぶた肉 牛肉 わかめ まぐろツナ	米 油 ごま ドレッシング	にんじん たまねぎ なす ピーマン しょうが にんにく だいこん きゅうり トマト	613kcal 21.7g
9	月	ご飯		あじレモンじょうゆ煮 五目きんぴら みそ汁 ふりかけ	牛乳 あじ ぶた肉 油揚げ さつま揚げ みそ	米 油 じゃがいも さとう ごま	にんじん たまねぎ ごぼう しめじ ねぎ こまつな こんにゃく	636kcal 25.8g
10	火	ミルクパン チョコパテ		にらとひき肉のスパゲティ コールスローサラダ ライチゼリー	牛乳 ぶた肉 ハム	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 ピーマン きゃべつ にら コーン しめじ しょうが にんにく	624kcal 22.3g
11	水	フレークご飯		とり肉のから揚げ お浸し むらくも汁	牛乳 とり肉 卵 まぐろツナ わかめ	米 油 でん粉	にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし しょうが パセリ	674kcal 26.4g
13	金	ご飯		八宝菜 にらまんじゅう キムチ和え	牛乳 ぶた肉 いか えび うずら卵	米 油 でん粉 ごま油	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ にんにく だいこん きゅうり しょうが	601kcal 27.1g
17	火	スタミナ丼		卵スープ 洋梨コンポート	牛乳 ぶた肉 ベーコン なた 卵	米 油 バター	にんじん たまねぎ にら きゃべつ しょうが ようなし にんにく	635kcal 30.6g
18	水	黒パン		焼きそば フルーツヨーグルト和え	牛乳 ぶた肉 いか のり ヨーグルト	パン 油 中華めん さとう	にんじん たまねぎ キャベツ パイン もも みかん	643kcal 23.1g
19	木	ご飯		十五夜献立 焼き魚(さんま) 磯和え さつまいも汁 月見ゼリー	牛乳 ぶた肉 さんま 豆腐 みそ のり	米 油 さつまいも ごま	にんじん だいこん ごぼう ほうれんそう こんにゃく ねぎ もやし	696kcal 26.1g
20	金	米粉パン みかんジャム		ササミチーズフライ ビーンズサラダ 野菜スープ	牛乳 とり肉 チーズ 大豆 金時豆	パン 油 パン粉 ドレッシング	にんじん たまねぎ だいこん きゃべつ コーン もやし さやえんどう	634kcal 29.3g
24	火	ミルクパン ハチミツ&マーガリン		ハンバーグきのこソース 粉ふきいも はくさいスープ	牛乳 ぶた肉 牛肉 ベーコン	パン 油 じゃがいも 春雨	にんじん たまねぎ たけのこ しめじ ましたけ たもぎたけ はくさい	621kcal 24.1g
25	水	五穀ご飯		シーフードカレー ハムと大根のサラダ 福神漬け	牛乳 いか えび ほたて ハム	米 五穀米 油 じゃがいも ドレッシング	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり コーン ブロッコリー	620kcal 21.3g
26	木	ピタパン		チキンパテ ごぼうサラダ コーンと豆のポタージュ キーウイ	牛乳 ウインナー いんげん豆	ピタパン バター	にんじん たまねぎ きゅうり ごぼう コーン かんびょう キーウイ パセリ	635kcal 25.9g
27	金	ご飯		筑前煮 厚焼き卵 きゅうり香り and アセロラゼリー	牛乳 とり肉 いか さつま揚げ 卵	米 油 さといも さとう ごま油	にんじん だいこん ごぼう たけのこ しょうが しいたけ こんにゃくきゅうり	663kcal 25.8g
30	月	ご飯		さばのみそ煮 切り干し大根煮 けんちん汁	牛乳 さば 油揚げ さつま揚げ 豆腐	米 油 さといも さとう	にんじん だいこん ごぼう しいたけ はくさい ねぎ	619kcal 23.2g

◎ 献立は材料の都合によって変更になる場合があります。