



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			エネルギーたんぱく質塩分
		主食	牛乳	おかず	血や肉になる(赤)	体の調子を整える(緑)	熱や力のもとになる(黄色)	
8月	25月	麦ご飯		夏野菜カレー 海藻サラダ 福神漬け ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 かいそう	にんじん たまねぎ コーン なす かぼちゃ きゅうり りんご ズッキーニ トマト 福神漬け	米 麦 油 じゃがいも ドレッシング ごま	657kcal 21.4g 3.3g
26	火	アップルパン		サラダうどん 杏仁豆腐	牛乳 スコッチエッグ まぐろツナ わかめ	にんじん きやべつ きゅうり コーン みかん もも パイン	パン うどん マヨネーズ	669kcal 21.2g 3.1g
27	水	ご飯		さばのみぞれ煮 ゴーヤチャンプル みそ汁 ふりかけ	牛乳 ぶた肉 さば みそ 豆腐 卵 油揚げ	にんじん たまねぎ ゴーヤ かぼちゃ もやし にんにく	米 油 さといも	659kcal 27.9g 2.4g
28	木	ミルクパン いちご&マーガリン		ハンバーグトマトソースかけ 花野菜サラダ レタスと卵のスープ	牛乳 ぶた肉 牛肉 ベーコン 卵	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー アスパラ レタス	パン さとう 油 バター ドレッシング ジャム マーガリン	604kcal 26.2g 2.9g
29	金	スタミナ丼		田舎汁 冷凍みかん	牛乳 ぶた肉 とり肉 なると 豆腐 みそ	にんじん たまねぎ たらねぎ ごぼう だいこん こんにゃく はくさい にんにく しょうが	米 油 さといも	667kcal 32.4g 2.6g
9月	1月	ご飯		インド煮 冷奴 れんこんサラダ	牛乳 ぶた肉 豆腐 さつま揚げ	にんじん たまねぎ コーン かんぴょう こんにゃく れんこん きゅうり	米 じゃがいも 油 さとう	634kcal 22.0g 2.0g
2	火	冷やし中華		メンチカツ レモンタルト	牛乳 とり肉 ぶた肉 ハム 卵 のり	にんじん きやべつ きゅうり もやし	中華めん 油 ごま油 ごま タルト パン粉	661kcal 19.6g 3.9g
3	水	手巻きずし		(ツナ・きゅうり・梅びしお) 豚汁 ライチゼリー	牛乳 ぶた肉 豆腐 みそ まぐろツナ のり	にんじん たまねぎ コーン きゅうり うめ きやべつ だいこん こんにゃく ごぼう	米 油 じゃがいも マヨネーズ ゼリー	639kcal 23.2g 3.3g
4	木	ピザドッグ		ツナサラダ えび団子スープ	牛乳 ぶた肉 えび わかめ わかめ まぐろツナ チーズ	にんじん たまねぎ ピーマン はくさい きゅうり きやべつ ほうれんそう	パン 油 ドレッシング 春雨 ごま	603kcal 28.3g 2.9g
5	金	ご飯		地産地消献立(なす) マーボーなす にらまんじゅう ナムル	牛乳 ぶた肉	にんじん たまねぎ たらねぎ なす きやべつ もやし たけのこ ほうれんそう	米 油 ごま油 春雨 さとう	603kcal 21.5g 2.0g
8	月	ご飯		十五夜献立 焼き魚(さんま) 切り干し大根煮 けんちん汁 月見ゼリー	牛乳 さんま さつま揚げ 豆腐 みそ	にんじん だいこん しいたけ こんにゃく はくさい ごぼう ねぎ	米 油 さとう さといも ゼリー	676kcal 24.0g 2.1g
9	火	ミルクパン マーシャルピーンズ		スパゲティナポリタン グリーンサラダ	牛乳 ベーコン えび ウインナー チーズ	にんじん たまねぎ トマト にんにく にんにく ピーマン アスパラ ブロッコリー きゅうり コーン	パン スパゲティ ドレッシング オリーブオイル	629kcal 23.7g 3.0g
10	水	三色丼		みそ汁 巨峰(2)	牛乳 とり肉 卵 油揚げ みそ	えのきたけ だいこん かんぴょう ほうれんそう しょうが ねぎ きょうほ	米 油 さとう ごま	689kcal 27.7g 2.5g
12	金	五穀ご飯		チキンカレー こんにゃくサラダ 福神漬け オレンジ	牛乳 とり肉 わかめ	にんじん たまねぎ こんにゃく にんにく しょうが きゅうり りんご オレンジ 福神漬け コーン	米 五穀米 じゃがいも ごま 油 ドレッシング	633kcal 19.4g 3.0g
16	火	米粉パン みかんジャム		白身魚フライ コールスローサラダ ワンタンスープ	牛乳 ぶた肉 なると ハム ほき	にんじん たまねぎ きゅうり きやべつ はくさい コーン	パン ジャム ワンタン パン粉 油 ドレッシング	614kcal 26.4g 3.0g
17	水	ご飯		おろしハンバーグ ブロッコリーサラダ にらたま汁	牛乳 ぶた肉 牛肉 卵 みそ	にんじん たまねぎ りんご だいこん ブロッコリー きゅうり かんぴょう ねぎ	米 さとう でん粉 ドレッシング	624kcal 25.8g 3.4g
18	木	セルフドッグ		ソーセージ・ポイルキャベツ チャンボンメン オレンジゼリー	牛乳 ぶた肉 ソーセージ いか うずら卵 なると	にんじん たまねぎ はくさい きやべつ もやし しょうが	パン 油 ごま油 ゼリー	642kcal 24.9g 2.8g
19	金	ご飯		ピリ辛肉じゃが 厚焼き卵 しめじ和え	牛乳 卵 ぶた肉 卵 油揚げ	にんじん たまねぎ ごぼう しらたき しめじ もやし グリーンピース ほうれん草	米 油 さとう じゃがいも ごま	656kcal 1.9g 1.9g
22	月	カレーピラフ		肉団子 野菜スープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 うずら卵	にんじん たまねぎ もやし だいこん きやべつ にんにく グリーンピース さやえんどう コーン	米 バター	604kcal 25.2g 3.0g
24	水	ご飯		筑前煮 いわし梅煮 即席漬け	牛乳 とり肉 いわし さつま揚げ	にんじん だいこん ごぼう たけのこ こんにゃく しいたけ きやべつ きゅうり	米 油 さとう さといも ごま	654kcal 28.0g 3.0g
25	木	ミルクパン ブルーベリージャム		にら入り焼きそば ハムとだいこんのサラダ	牛乳 ぶた肉 ハム	にんじん たまねぎ だいこん ブロッコリー きゅうり にら もやし	パン 中華めん 油 ジャム ドレッシング ごま油	616kcal 23.7g 3.0g
26	金	野菜かき揚げ 天井		お浸し 五目みそ汁 グレープフルーツ	牛乳 油揚げ わかめ かつおぶし みそ	にんじん たまねぎ もやし ごぼう しゅんぎく ほうれん草 グレープフルーツ	米 油 小麦粉 じゃがいも ごま	690kcal 18.5g 2.6g
29	月	ご飯		焼き魚(あじ) 五目きんぴら さつまいも汁	牛乳 ぶた肉 牛肉 あじ さつま揚げ 豆腐 みそ	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	米 油 さとう さつまいも ごま	653kcal 30.6g 2.8g
30	火	コッペパン いちごジャム		とり肉のから揚げ 春雨サラダ コーンスープ レモンゼリー	牛乳 とり肉 ハム 卵	にんじん たまねぎ きゅうり もやし コーン しょうが パセリ	パン 油 ジャム でん粉 ドレッシング	677kcal 29.7g 2.9g

◎ 献立は材料の都合によって変更になる場合があります。