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 主食	牛乳	おかず	お も な 材 料 と 働 き 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）	エネルギー たんぱく質 塩分
8月25	木	ナン	○	キーマ・カレー フルーツヨーグルト和え	牛乳 ぶた肉　牛肉 ヨーグルト	にんじん　たまねぎ　ピーマン トマト　グリンピース　にんにく　しょうが パイン　もも　みかん　福神漬け	ナン 油 さとう	626kcal 23.7g 2.4g
26	金	ご飯	○	さんまオレンジ煮 ゴーヤチャンプル みそ汁	牛乳 ぶた肉　さんま　みそ 豆腐　卵　わかめ	にんじん　たまねぎ ゴーヤ　かんぴょう もやし　にんにく	米 油 じゃがいも	637kcal 24.0g 2.9g
29	月	いか天丼	○	きゅうり浅漬け 豚汁	牛乳 ぶた肉　いか 豆腐　みそ	にんじん　たまねぎ　ごぼう だいこん　きゅうり きゃべつ	米 油　小麦粉 じゃがいも	639kcal 21.9g 2.5g
30	火	はちみつパン	○	サラダうどん トマトオムレツ 冷凍みかん	牛乳 卵　わかめ まぐろツナ　かつおぶし	にんじん　きゅうり きゃべつ　トマト コーン　みかん	パン うどん　マヨネーズ はちみつ	640kcal 24.8g 3.5g
31	水	ご飯	○	八宝菜 ショーロンポー ナムル	牛乳 ぶた肉　いか　えび うすらの卵	にんじん　たまねぎ はくさい　たけのこ　しょうが もやし　ほうれんそう　にんにく	米 油　ごま油　さとう でんぷん	629kcal 25.6g 2.2g
9月1	木	ミルクパン マーマレード	○	チキンオーブン焼き グリーンサラダ ミネストローネ	牛乳 ぶた肉　とり肉　いんげん豆 ベーコン　チーズ	にんじん　たまねぎ　トマト きゅうり　もやし　アスパラ　パセリ パプリカ　ブロッコリー　コーン	パン 油　ドレッシング じゃがいも　マカロニ	646kcal 28.4g 2.9g
2	金	ご飯	○	インド煮 冷奴 ごぼうサラダ	牛乳 ぶた肉 豆腐　さつま揚げ	にんじん　たまねぎ ごぼう　かんぴょう きゅうり　コーン	米 油　マヨネーズ じゃがいも　さとう	603kcal 19.5g 1.6g
5	月	ご飯	○	アジフライ 切り干し大根煮 かきたま汁	牛乳 あじ　さつま揚げ 油揚げ　卵	にんじん　たまねぎ だいこん　しいたけ かんぴょう　ねぎ	米 油　パン粉 さとう　でんぷん	629kcal 22.7g 2.3g
6	火	黒パン	○	冷やし中華 肉団子 ヨーグルト	牛乳 ハム　卵　ヨーグルト とり肉　のり	にんじん　きゅうり きゃべつ もやし	パン 中華麺 ごま　ごま油	705kcal 26.9g 4.5g
7	水	スタミナ丼	○	ワカメスープ 梨	牛乳 ぶた肉　なると わかめ　豆腐	にんじん　たまねぎ にら　チンゲンサイ にんにく　しょうが　なし	米 油 ごま	626kcal 31.3g 2.7g
8	木	ピザドッグ	○	ツナとだいこんのサラダ 肉団子スープ アセロラゼリー	牛乳 ぶた肉　ベーコン チーズ　卵	にんじん　たまねぎ　ほうれんそう ピーマン　ブロッコリー　コーン きゅうり　だいこん　はくさい　ねぎ	パン 油　ドレッシング はるさめ	674kcal 29.2g 3.0g
9	金	ご飯	○	焼き魚（さわら） しめじ和え 田舎汁	牛乳 とり肉　さわら 油揚げ　豆腐　みそ	にんじん　ほうれんそう しめじ　もやし　ごぼう だいこん　ねぎ	米 さといも	582kcal 27.4g 1.8g
12	月	手巻きずし	○	（ツナ・きゅうり・梅びしお） ぎょうざスープ	牛乳 ぶた肉　えび まぐろツナ　のり	にんじん　たまねぎ　コーン　うめ きゅうり　きゃべつ　しいたけ たけのこ　ほうれんそう	米 油 マヨネーズ	611kcal 23.8g 3.5g
14	水	麦ご飯	○	ポークカレー 海藻サラダ 福神漬け　チーズ	牛乳 ぶた肉　チーズ わかめ　こんぶ	にんじん　たまねぎ　りんご きゅうり　コーン　しょうが にんにく　福神漬け	米　麦 油　ドレッシング じゃがいも	660kcal 21.6g 3.4g
15	木	ご飯	○	**十五夜献立** 焼き魚（さんま）　お浸し けんちん汁　月見ゼリー	牛乳 さんま　豆腐 かつおぶし　みそ	にんじん　だいこん こまつな　もやし　ごぼう はくさい　ねぎ	米 油　ごま さといも	635kcal 23.0g 1.7g
16	金	ご飯	○	**地産地消献立（なす）** なすとトマトの和風麻婆 春巻き　キムチ和え	牛乳 ぶた肉　油揚げ 豆腐	にんじん　なす　トマト いんげん　だいこん きゅうり　しょうが	米 油	707kcal 23.2g 2.0g
20	火	ミルクパン チョコパテ	○	にらとひき肉のスパゲティ ハムチーズサラダ 洋梨コンポート	牛乳 ぶた肉 ハム	にんじん　たまねぎ　にら きゃべつ　しめじ　パプリカ きゅうり　コーン　ようなし	パン オリーブオイル スパゲティ　ドレッシング	624kcal 23.0g 2.0g
21	水	ご飯	○	えびしゅうまい チンシャオロースー 中華スープ	牛乳 ぶた肉　えび 豆腐　ハム	にんじん　しいたけ　ピーマン たけのこ　しょうが　ねぎ もやし　チンゲンサイ	米 油　ごま油 でん粉　さとう	621kcal 248.0g 2.5g
23	金	三色丼	○	沢煮椀 巨峰（2）	牛乳 ぶた肉　とり肉 卵	にんじん　だいこん　ごぼう ほうれんそう　しょうが　しめじ だいこん　こまつな　ねぎ　ぶどう	米 油　さとう ごま	697kcal 30.0g 2.5g
26	月	ご飯	○	さばみそ煮 ひじきの炒り煮 さつまいも汁　オレンジ	牛乳 ぶた肉　さつま揚げ ひじき　豆腐　みそ	にんじん　だいこん ごぼう　ねぎ オレンジ	米 油　さとう さつまいも	704kcal 24.5g 2.5g
27	火	アップルパン	○	ハンバーグきのこソース チーズポテト はくさいスープ	牛乳 ぶた肉　牛肉 ベーコン　チーズ	にんじん　たまねぎ まいたけ　しめじ　たもぎたけ はくさい　たけのこ　りんご	パン 油　バター じゃがいも	590kcal 24.2g 3.3g
28	水	野菜かきあげ天丼	○	もみ漬け 五目みそ汁	牛乳 豆腐　油揚げ みそ	にんじん　たまねぎ　ごぼう しゅんぎく　きゃべつ　しょうが きゅうり　ほうれんそう	米 油　ごま 小麦粉　じゃがいも	642kcal 17.7g 2.7g
29	木	バターロールパン	○	上海風焼きそば イタリアンサラダ みかんゼリー	牛乳 ぶた肉　えび ハム　チーズ	にんじん　たまねぎ きゃべつ　ピーマン　きゅうり ブロッコリー　アスパラ　ねぎ	パン 油　ドレッシング 中華めん	635kcal 26.5g 3.0g
30	金	ご飯	○	厚焼き卵 磯和え ピリ辛肉じゃが	牛乳 ぶた肉　卵 のり　みそ	にんじん　たまねぎ ごぼう　グリンピース ほうれんそう　もやし	米 油　さとう じゃがいも	570kcal 23.5g 1.9g

◎ 献立（こんだて）は材料（ざいりょう）の都合（つごう）によって変更（へんこう）になる場合（ばあい）があります。