



# 令和5年8・9月分 学校給食予定献立表

小学校

《 23 回 》

松伏町学校給食センター ほほえみ

日	曜	こんだてめい	えいようりょう		しょくひんめい		
			エネルギー Kカロリー	たんぱく しつ g	かや熱のもとになる の食 品	血 や 肉 を つ く る あ か の 食 品	体 の ち ょ う し を と と の え る み ど り の 食 品
8月	29 火	むぎごはん ぎゅうにゅう ちゅうかどん もやしのサラダ	597	26.5	こめ むぎ でんぷん さとう ごまあぶら こめあぶら	ぎゅうにゅう いか なたと ぶたにく うずらたまご	きゅうり しょうが たけのこ たまねぎ チンゲンサイ にんじん はくさい だいずもやし もやし しいたけ
	30 水	うめちりごはん ぎゅうにゅう なまあげのみそしる さばピリからやき ひじきのにももの	657	29.5	こめ さとう こめあぶら	うめちり ぎゅうにゅう だいず なまあげ あぶらあげ ひじき さばピリからつけ	こんにゃく こまつな だいこん たけのこ たまねぎ にんじん
	31 木	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかごもくスープ やさいはるまき チンジャオロース	702	30.6	こめ でんぷん さとう ごまあぶら こめあぶら	ぎゅうにゅう とうふがんすう いか ぶたにく とりにく うずらたまご	キャベツ たけのこ にんじん ビーマン あかビーマン きくらげ しいたけ やさいはるまき
9月	1 ★ 金	きゅうきゅうカレー ぎゅうにゅう チキンブロス やきフランク なし	705	18.8	きゅうきゅうカレー こめ こめあぶら	ぎゅうにゅう フランクフルト とりにく	かぶ キャベツ たまねぎ にんじん なし かぶのは
	4 月	ごはん(さいのきすな) ぎゅうにゅう みそすいとんじる あじのしょうゆこうじやき いそかあえ	611	29.8	こめ すいとん こめあぶら	ぎゅうにゅう のり あじしょうゆこうじつけ とりにく	キャベツ こまつな だいこん にんじん ねぎ ほうれんそう もやし しめじ
	5 火	しょくパン ぎゅうにゅう パンブキンポタージュ ぶたにくのトマトソース やさいソテー	620	26.3	しょくパン さとう オリーブオイル こめあぶら バター	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム なまクリーム	かぼちゃ キャベツ たまねぎ トマト にんじん にんにく ビーマン パセリ ポタージュベースパンブキン
	6 水	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくどん キャベツときぬあげのみそいため きょほう	584	26.2	こめ むぎ さとう こめあぶら	ぎゅうにゅう きぬあげ ぶたにく とりにく	こんにゃく キャベツ しょうが たまねぎ にんじん ねぎ はくさい きょほう しいたけ
	7 木	ひやしちゅうか(たれ・こおり・きんしたまご) ぎゅうにゅう にくだんこのちゅうかに かいそうサラダ	673	26.1	ちゅうかめん でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう かいそう きんしたまご とりにくだんこ	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ チンゲンサイ にんじん にんにく はくさい しいたけ
	8 金	こぎつねごはん ぎゅうにゅう ぶたじる ししゃもフライ5ねん~2ほん はくさいのあえもの	599	29.8	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう とうふ ししゃもフライ ぶたにく	にんじん さやいんげん こんにゃく きゅうり ごぼう だいこん ねぎ はくさい もやし
	11 月	こどもパン (5ねん:こめこパン) ぎゅうにゅう ミネストローネ ハンバーグ さんしょくやさいのソースいため	627	26.9	こどもパン ジェルマカロニ こめあぶら	ぎゅうにゅう だいず パラベーコン とりにく ハンバーグ	かぶ セロリー たまねぎ トマト にんじん にんにく あかビーマン きビーマン ほうれんそう パセリ かぶのは
	12 火	ごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ かにしゅうまい2こ いかとたまごのちゅうかいため	596	24.6	こめ でんぷん はるさめ ごまあぶら こめあぶら	ぎゅうにゅう いか ぶたにく いらたまご かにしゅうまい	たまねぎ いら にんじん あかビーマン ほうれんそう もやし しいたけ しめじ
	13 水	ごはん ぎゅうにゅう きのごじる とりからあげのおろしソース2こ ごほうサラダ	634	28.9	こめ こむぎこ でんぷん ごま こめあぶら	ぎゅうにゅう とうふ とりにく	さやえんどう きゅうり ごぼう だいこん にんじん こねぎ もやし えのきたけ しいたけ しめじ なめこ
	14 木	じごなうどん ぎゅうにゅう ぎつねうどん かぼちゃのてんぷら わふうあえ	612	25.3	じごなうどん てんぷらこ さとう こめあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ こんぶ かまぼこ とりにく	かぼちゃ キャベツ きゅうり こまつな だいこん にんじん ねぎ
	15 金	むぎごはん ぎゅうにゅう とうふのあんかけどん とりにくとカシューナッツのいためもの	675	29.8	こめ むぎ ダイスポテト でんぷん さとう カシューナッツ ごまあぶら こめあぶら	ぎゅうにゅう とうふ えび とりにく	しょうが たまねぎ チンゲンサイ こねぎ ビーマン あかビーマン えのきたけ しめじ
	19 火	むぎごはん ぎゅうにゅう ほうれんそうカレー キャベツのサラダ	581	20.1	こめ むぎ じゃがいも こめあぶら カレールウ	ぎゅうにゅう とりにく	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ とうもろこし にんにく あかビーマン ほうれんそう エリンギ
	20 水	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかふうわかめスープ しろみざかなのかんこくふうソース マーミナチャンプルー	641	23.4	こめ でんぷん さとう ごま ごまあぶら こめあぶら	ぎゅうにゅう きぬあげ わかめ かつおぶし なたと しろみざかなフリッター とりにく きんしたまご	チンゲンサイ いら にんにく ねぎ こねぎ もやし
	21 木	じごなうどん ぎゅうにゅう あんかけうどん しのだに きりほしだいこんのあえもの	637	30.3	じごなうどん やきふ でんぷん ごま	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく しのだに	きゅうり こまつな きりほしだいこん にんじん ねぎ はくさい もやし しいたけ
	22 ★ 金	コッペパン りんごジャム ぎゅうにゅう いなかうスープ ささみのチーズふうみパンこやき かぼちゃサラダ	586	27.4	コッペパン りんごジャム パンこミックスチーズ こめあぶら バター マヨネーズ	ぎゅうにゅう だいず とりにく	かぼちゃ きゅうり だいこん たまねぎ にんじん ねぎ ほしぶどう
	25 月	むぎごはん ぎゅうにゅう ビビンバ ビーフのごもくいため	630	28.1	こめ むぎ ビーフン さとう ごま ごまあぶら こめあぶら	ぎゅうにゅう えび ぶたにく	ぜんまい だいこん たけのこ たまねぎ いら にんじん にんにく ビーマン ほうれんそう だいずもやし もやし しいたけ しめじ
	26 火	ごはん(さいのきすな) ぎゅうにゅう あおさのみそしる さんまのかばやき おかかあえ	625	24.2	こめ さとう こめあぶら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ あおさ かつおぶし さんまでんぷんつき	キャベツ きゅうり だいこん にんじん ねぎ もやし えのきたけ
	27 水	ナン ぎゅうにゅう カレモア やさいとうふナゲット パスタのクリームに	624	29.7	ナン スパゲッティ こめあぶら バター カレールウ	ぎゅうにゅう ショルダーベーコン とりにく とりレバー だっしふんにゅう なまクリーム ペシャメル	しょうが たまねぎ トマト にんじん にんにく パセリ あかビーマン しめじ やさいとうふナゲット
	28 木	ちゅうかめん ぎゅうにゅう ジャージャーめん だいこんのナムル	652	28.4	ちゅうかめん でんぷん さとう ごまあぶら こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	グリーンピース しょうが だいこん たけのこ たまねぎ にんじん にんにく ねぎ えのきたけ しいたけ
	29 金	ごはん ぎゅうにゅう くずしとうふのみそしる あじのりごまフライ さといものそぼろに	675	31.1	こめ さといも さとう こめあぶら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ あじのりごまフライ とりにく	だいこん にんじん ほうれんそう
へいきんえいようりょう			632	27.0	※ まいつき にち しょくじく ひ まいにちせいけつ も 毎月19日は「食育の日」です。 ※「はし」は毎日清潔なものを持ってきましょう。		
ひょうじゅんりょう			650	26.8	※ こんだて ざいりょうつこう へんこう 献立は、材料の都合により変更することがありますので、あらかじめご了承ください。		
					※ (★) 印の日に、放送用資料があります。 ※「スプーン」は  印のついた日に持ってきましょう。		