

井原市学校給食美星調理場

【美星・野上】

	献立名	主 材 料			中 止 校	
		体をつくるもとになる食品	体の調子をととのえるもとになる食品	体のエネルギーのもとになる食品		
8月 28（金）	夏野菜カレー 野菜ソテー みかんゼリー	牛乳 生乳	<u>ぶたにく</u>	にんにく たまねぎ かぼちゃ なす にんじん ピーマン トマト すりおろしりんご キャベツ こまつな とうもろこし	こめ むぎ サラダ油 みかんゼリー	
31（月）	麦ごはん ユーリンチー（鶏肉のから揚げねぎソースがらめ） 焼豚と野菜の炒め物 はるさめスープ	牛乳 生乳 やきぶた	とりにく <u>ぶたにく</u>	しょうが りょくとうもやし キャベツ にんじん たまねぎ ほししいたけ	こめ むぎ ごま油 かたくり粉 揚げ油 三温糖 サラダ油 はるさめ	
9月 1（火）	ハンバーガー （パン・ハンバーグ・野菜） コンソメスープ	牛乳 生乳 ベーコン	ハンバーグ	キャベツ にんじん しめじ ピーマン たまねぎ とうもろこし パセリ	パン かたくり粉 じゃがいも	
2（水）	コーンピラフ ミートボールと野菜のトマト煮 野菜のコンソメ炒め 冷凍パイン	牛乳 生乳 合鴨ボール	ハム ウインナー	とうもろこし たまねぎ トマト さやいんげん キャベツ こまつな グリーンピース マッシュルーム パイナップル	こめ むぎ じゃがいも 三温糖 サラダ油	美中2年
3（木）	ごはん 豚肉と野菜の炒め物 かきたま汁	牛乳 生乳	<u>ぶたにく</u> たまご	キャベツ たまねぎ りょくとうもやし すりおろしりんご ピーマン にんじん にんにく しょうが えのきたけ ねぎ	こめ むぎ ごま油 三温糖 かたくり粉	美中2年
4（金）	ごはん ししゃもフライ 野菜のカレー風味炒め 豚汁	牛乳 生乳	ししゃもフライ みそ	キャベツ にんじん ごぼう たまねぎ ピーマン だいこん ねぎ	こめ むぎ 揚げ油 サラダ油 こんにゃく さといも	美中2年
7（月）	ハヤシライス 野菜とウインナーのコンソメ炒め	牛乳 生乳	<u>ぎゅうにく</u> ウインナー	にんにく たまねぎ にんじん こまつな グリーンピース マッシュルーム キャベツ とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも 三温糖 サラダ油	
8（火）	パン 鶏肉と野菜のクリーム煮 キャベツのソテー いちごジャム小袋	牛乳 生乳 ベーコン	とりにく	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし にんじん キャベツ グリーンピース りょくとうもやし	パン じゃがいも いちごジャム サラダ油	
9（水）	麦ごはん 豚肉と野菜のキムチ炒め わかめスープ	牛乳 生乳	<u>ぶたにく</u> かまぼこ とうふ	にんにく たまねぎ はくさいキムチ キャベツ にんじん ねぎ にら えのきたけ	こめ むぎ ごま油 ごま	野上幼
10（木）	みそラーメン 春巻き パプリカの香り炒め	牛乳 生乳 みそ ベーコン	<u>ぶたにく</u> わかめ	にんにく にんじん メンマ とうもろこし ねぎ 赤パプリカ しょうが たまねぎ りょくとうもやし キャベツ チンゲンサイ	中華めん 三温糖 はるまき ごま油 揚げ油	
11（金）	麦ごはん 鶏肉のピリ辛焼き じゃことチンゲンサイの炒め物 赤だし	牛乳 生乳 ちりめん とうふ	とりにく あぶらあげ みそ	しょうが チンゲンサイ えのきたけ キャベツ にんじん だいこん ねぎ	こめ むぎ 三温糖 かたくり粉 ごま油	
14（月）	豆腐のそぼろ丼 玉ねぎのみそ汁	牛乳 生乳 とうふ みそ	とりにく たまご わかめ	しょうが にんじん ほししいたけ たまねぎ グリーンピース だいこん ねぎ	こめ むぎ 三温糖	
15（火）	パン ウインナーと野菜のケチャップ煮 ピーマンとコーンの炒め物	牛乳 生乳 とりにく	ウインナー	たまねぎ マッシュルーム キャベツ ピーマン にんじん トマト さやいんげん とうもろこし	パン じゃがいも 三温糖 サラダ油	荏原小4年
16（水）	ライスのえびソースかけ 鶏肉とたまねぎの炒め物 はちみつレモンゼリー	牛乳 生乳 ベーコン	えび とりにく	たまねぎ グリーンピース キャベツ にんじん マッシュルーム とうもろこし	こめ むぎ はちみつレモンゼリー サラダ油	
17（木）	麦ごはん 鶏肉と大豆のみそがらめ いんげんとキャベツのおかか和え	牛乳 生乳 だいず かつお節	とりにく みそ とうふ わかめ	キャベツ にんじん さやいんげん ねぎ たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ かたくり粉 揚げ油 小麦粉 三温糖	美星小5年
18（金）	麦ごはん マーボー豆腐 中華和え	牛乳 生乳 とうふ	<u>ぶたにく</u> みそ	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ ほししいたけ りょくとうもやし	こめ むぎ ごま 三温糖 かたくり粉	美星小5年
24（木）	《お月見献立》 わかめうどん きんぴらごぼう 月見ゼリー（幼稚園・小学校） 月見だんご（中学校）	牛乳 生乳 お月見かまぼこ かまぼこ	とりにく わかめ さつまあげ	たまねぎ ほししいたけ ごぼう にんじん ねぎ さやいんげん	うどん サラダ油 ゼリー（幼・小） こんにゃく ごま油 三温糖 ごま だんご（中）	
25（金）	麦ごはん 鶏肉の梅マヨネーズ焼き たくあん和え さといものみそ汁	牛乳 生乳 とうふ	とりにく みそ	うめぼし にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ たくあん	こめ むぎ マヨネーズ 三温糖 さといも	荏原幼 青野幼
28（月）	親子丼 野菜炒め	牛乳 生乳 かまぼこ	とりにく たまご ベーコン	しょうが とうもろこし ほししいたけ たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ	こめ むぎ 三温糖 サラダ油 かたくり粉	野上小5・6年 青野小5・6年
29（火）	麦ごはん 肉じゃが キャベツの炒め物	牛乳 生乳 あつあげ	<u>ぶたにく</u> やきぶた	しょうが にんじん キャベツ たまねぎ さやいんげん	こめ むぎ じゃがいも 三温糖 こんにゃく	野上小5・6年 青野小5・6年 美星幼
30（水）	麦ごはん ハンバーグのバーベキューソースかけ 添え野菜 わかめのみそ汁	牛乳 生乳 あぶらあげ みそ	ハンバーグ わかめ	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ ピーマン すりおろしりんご とうもろこし ねぎ	こめ むぎ サラダ油	荏原幼

は地場産物(県内産含む)

b

日(曜日)	小学校基準量	8月28日(金)	31日(月)	9月1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)
エネルギー kcal	640	674	674	650	653	624	633	665	673	618	710
たんぱく質 g	28.8(20.4～31.6)	22.2	29.9	28.7	23.7	26.0	25.7	22.4	25.9	24.5	29.8
カルシウム mg	350	355	279	469	310	317	378	292	356	341	340
	11日(金)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)
	604	660	643	700	703	645	635	619	660	621	655
	29.7	26.5	24.7	24.9	28.3	27.6	26.2	23.7	28.7	22.2	336.6
	366	330	327	356	342	420	326	305	311	373	358

