## 【荏原·青野·野上】

8-9月学校給食予定献立表

井原市学校給食美星調理場

KTE/F	111.11							井原巾子牧和	スペエル・ス
日曜	献立名	-	体をつくる‡	とになる食品		材 料 えるもとになる食品	体のエネルギー	中止校	
	ビコストロギノコ	4 到							
8月 <b>28</b> (月)	ビーフストロガノフ 野菜のコンソメ炒め レモンゼリー		<u>牛乳</u> 生クリーム	<u>ぎゅうにく</u> ウインナー	にんにく マッシュルーム キャベツ しめじ	たまねぎ にんじん グリンピース とうもろこし こまつな	<u>こめ</u> 三温糖 レモンゼリー	サラダ油	荏原小
	  コーンピラフ	牛乳	<u>牛乳</u>			にんじん にんにく	こめ		
29 (火)	ミートボールと野菜のトマト煮 フルーツ白玉(小・中) フルーツ和え(幼		<u> </u>		とうもろこし キャベツ マッシュルーム パイン	グリンピース トマト いんげん	じゃがいも 白玉もち(小・中)	三温糖 油	
	ごはん	牛乳	<u>牛乳</u>	ぶたにく	にんにく	<u> </u>	<u>こめ</u>		美中2年
30 (水)	医内 L 配芸の 1 えかん		みそとうふ	とりにく	<u>たまねぎ</u> かぽちゃ ねぎ	にんじん ごぼう ほししいたけ	三温糖こんにゃく	ごま油	X+2+
	ごはん	牛乳	<u>牛乳</u>	とりにく	しょうが	ごぼう にんじん	こめ		美中2年
31 (木)	鶏肉のから揚げ きんぴらごぼう わかめのみそ汁		<u>・・。</u> 油揚げ みそ	わかめ		たまねぎ ねぎ	ごま油 小麦粉 三温糖	かたくり粉 揚げ油 ごま	X12+
9月	パン		牛乳	とりにく	<u>たまねぎ</u>	にんじん	パン		美中2年
1 (金)	野菜と鶏肉のクリーム煮 キャベツのソテー ブルーベリージャム小袋		ベーコン		マッシュルーム キャベツ りょくとうもやし	グリンピース とうもろこし	じゃがいも ブルーベリージャ	サラダ油 <i>*</i> ム	
	ごはん	牛乳	<u>牛乳</u>	ぶたにく	キャベツ たまねぎ	にんじん 白ねぎ	<u>こめ</u>		
4 (月)	豚肉のプルコギ わかめスープ		<u></u> かまぼこ とうふ	わかめ	すりおろしりんご ねぎ	にんにく しょうが えのきたけ	<u>こ。</u> ごま ごま油	三温糖	
	ライスのえびソースかけ	牛乳	 牛乳	えび	たまねぎ	にんじん グリンピース	こめ		
5 (火)	かぼちゃサラダ パインゼリー(小) ピオーネ(幼・中)	l T	ベーコン	7.00	マッシュルーム パインゼリー(小)	かぼちゃ きゅうり ピオーネ(幼・中)	三温糖	マヨネーズ	
	ごはん	牛乳	<u>牛乳</u>	いわしのレモン煮	にんじん	キャベツ	<u>こめ</u>		
6 (水)	いわしのレモン煮 ハムと野菜の和え物 玉ねぎのみそ汁		<u>ハム</u> みそ	油揚げ	<u>たまねぎ</u> ねぎ	えのきたけ	三温糖		
	キーマカレー	牛乳	<u>牛乳</u>	大豆	にんにく <u>たまねぎ</u>	にんじん トマト	<u>こめ</u>	<u>むぎ</u>	荏原小6年
7 (木)	海そうサラダミルクムース		ぶたにく 海そうミックス	とりにく	グリンピース キャベツ	すりおろしりんご	三温糖 ミルクムース	ごま	
o (A)	ごはん さわらのもろみみそかけ		<u>牛乳</u> もろみみそ	さわらとうふ	キャベツ たまねぎ	にんじん たくあん えのきたけ ねぎ	<u>こめ</u> 三温糖	かたくり粉	荏原小6年
o (金)	たくあん和え 豆腐汁		もつかかく <u>牛乳</u>	とりにく	しょうがキャベツ	きゅうり にんじん		~ /= \ / 7//	
11(月)	ミはん 鶏肉の照り焼き キャベツの梅酢和え 赤だし		<u>半乳</u> かつお節 とうふ	油揚げ みそ	赤じそ えのきたけ	だいこん ねぎ	<u>こめ</u> 三温糖	かたくり粉	
	中華丼	牛乳	<u>牛乳</u>	ぶたにく	にんにく <u>たまねぎ</u>	にんじん たけのこ	<u>こめ</u>	<u>むぎ</u>	青野幼
12 (火)	ハムと野菜の中華和え 冷凍パイン		いか うずら卵	えび ハム	はくさい チンゲンサイ りょくとうもやし	パイン	かたくり粉 ごま油	ごま三温糖	
10 / 10 /	ごはん		<u>牛乳</u> 佐見士	トンカツ	キャベツ きゅうり	にんじん	<u>こめ</u>		
13(水)	トンカツ 塩昆布和え なすのみそ汁		塩昆布 わかめ	油揚げみそ		だいこん ねぎ	揚げ油三温糖	ごま	
	五目うどん  ごぼうのごまマヨネーズ和え		<u>牛乳</u> かまぼこ	とりにく 油揚げ	にんじん <u>たまねぎ</u> ごぼう きゅうり	ほししいたけ ねぎ とうもろこし	うどん 三温糖	ごま	野上幼
14 (木) 	にはりのとよくコペース和え ピオーネ(小) パインゼリー(幼・中)		わかめ	ハム	ピオーネ (小) パー	インゼリー(幼・中)	マヨネーズ		
1E / 🗘 🕆	菜めし		<u>牛乳</u> ギャラにく	E 18 1 18	広島菜	にんじん	<u>こめ</u>	+1.1.1	荏原幼
15(金)	吉野煮  ささみと野菜の和え物		ぎゅうにく とりにく	厚揚げ	ごぼう ほうれんそう キャベツ	いんげん	こんにゃく	さといも 三温糖 かたくり粉	美小5年
	麦ごはん	牛乳	牛乳	ぶたにく	にんにく	キャベツ	<u>こめ</u>	<u>むぎ</u>	野上小
19 (火)	豚肉と野菜のキムチ炒め 卵ともやしのナムル 冷凍黄桃		厚揚げ	きんしたまご	<u>たまねぎ</u> にんじん ほうれんそう	はくさいキムチ にら りょくとうもやし 黄桃	ごま三温糖	ごま油	野上幼
	ごはん		<u>牛乳</u>	あじフライ	キャベツ	いんげん	<u>こめ</u>	- 10 WH	荏原小4年
20 (水)	あじフライ キャベッといんげんのおかか和え 豆腐のすまし汁		かつお節 わかめ	とうふ	にんじん えのきたけ	<u>たまねぎ</u> ねぎ	揚げ油	三温糖	
	ごはん		<u>牛乳</u>	とりにく	しょうが	にんにく	<u>_හ</u>		
21(木)	鶏肉の香味焼き  ツナとキャベツの和え物 にらのみそ汁		ツナ わかめ	油揚げ みそ	キャベツ たまねぎ	にんじん にら		ごま油 じゃがいも	
			カルめ <u>牛乳</u>	とりにく	赤じそ	にんじん	二温棉	G.6.8.0	花匠小1・0年
	赤じそごはん		<u>午乳</u> 厚揚げ	こんぶ	かしてれること	ごぼう	<u>こめ)</u> こんにゃく	三温糖	荏原小1~3年
	筑前煮 糸かまぼことキャベツの和え物		糸かまぼこ		ほししいたけ キャベツ	いんげん こまつな	ごま	おはぎ	
	おはぎ パン	牛乳	<u>牛乳</u>	ウインナー	たまねぎ	にんじん	パン		美星幼
	ウインナーと野菜のトマト煮 ツナとキャベツのレモンサラダ		とりにく	ツナ	トマト マッシュルーム えだまめ	いんげん キャベツ レモン果汁	じゃがいも	三温糖	<b>大王初</b>
	ごはん さばのおし じょうゆかけ		<u>牛乳</u> いかだんご	さば	いんげん	キャベツ	<u>こめ</u> 二海 蛛	<b></b>	
26(火)	こばのカレーじょうゆかけ いんげんとキャベツのごま和え いかだんご汁		いかだんご	わかめ	にんじん ねぎ	<u>たまねぎ</u>	三温糖ごま	かたくり粉	
	麦ごはん		<u>牛乳</u>	ぶたにく	しょうが	たまねぎ		<u>むぎ</u>	荏原幼
27 (水)	キムチ肉じゃが ほうれんそうのナムル 韓国のり		厚揚げ	韓国のり	にんじん にら キャベツ	はくさいキムチ ほうれんそう	こんにゃく 三温糖	じゃがいも ごま ごま油	
	ス <i>ス</i> ラー・より	牛乳	<u>牛乳</u>	ぶたにく		たまねぎ	中華めん	<b>-</b> の し か 川	
20 / + >	かてフーメン  しゅうまい  きゅうりの中華和え		<u>半孔</u> みそ	わかめ	にんじん	メンマ	日単めん	ごま油	
20(小)	小魚アーモンド(中学校のみ)		しゅうまい カタクチイワシ(中雪	ッナ 学校のみ)	<u>りょくとうもやし</u> ねぎ きゅうり	とうもろこし キャベツ	アーモンド(中学	校のみ)	
	《十五夜献立》  ごはん	牛乳	<u>牛乳</u>	ぶたにく	だいこん	ほししいたけ	<u>こめ</u>		美星幼
29(金)	こほん  豚肉とさといものみそ煮		<u>午乳</u> 厚揚げ	かたしくみそ	たんじん	きぬさや	<u>_め</u> さといも	三温糖	
	ひじき和え 月見だんご(小・中) 月見ゼリー(幼)		ちりめん	ひじき	はくさい	ほうれんそう	かたくり粉 月見ゼリー(幼)	月見だんご(小・中)	
※ 給食	食材の仕入れ状況により献立を変更する	場合がありま	ます。ご了承くだる	さい。			は地場産物(県内	内産含む)	

0.3万万 和良の木食皿												
日(曜日)	小学校基準量	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	1日(金)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)
エネルギー kcal	630	717	644	663	713	664	631	671	653	688	603	618
たんぱく質 g	28.4(20.4~31.6)	23.0	21.9	27.7	24.5	26.0	25.9	21.6	22.9	26.0	27.7	25.4
カルシウム mg	350	323	286	344	329	352	336	330	423	397	313	327
12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
617	663	638	614	691	608	632	652	654	657	625	669	693
27.3	23.4	27.2	23.6	26.1	22.9	26.6	25.9	27.7	28.0	22.0	29.7	24.9
320	329	334	326	336	327	309	363	330	312	331	317	327

