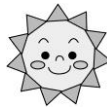


令和7年



8・9月 学校給食予定献立表

【美星】

井原市学校給食美星調理場

日 曜	献 立 名	主 な 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（木）	豆腐のそぼろ丼 わかめのみそ汁	牛乳	牛乳 とうふ 油揚げ	とりにく たまご わかめ みそ	たまねぎ ほししいたけ えのきたけ	にんじん しょうが グリーンピース ねぎ	こめ 三温糖		
29（金）	夏野菜カレー 野菜ソテー はちみつレモンゼリー	牛乳	牛乳 ベーコン	ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ こまつな	かぼちゃ なす トマト すりおろしりんご とうもろこし	こめ サラダ油	むぎ はちみつレモンゼリー	
9月 1（月）	麦ごはん ユーリンチー（鶏肉のから揚げねぎソースかけ） 焼豚ともやしの炒め物 はるさめスープ	牛乳	牛乳 焼豚 わかめ	とりにく ぶたにく	しょうが りよくとうもやし キャベツ にんじん たまねぎ	白ねぎ とうもろこし こまつな ほししいたけ ねぎ	こめ ごま油 揚げ油 サラダ油	むぎ かたくり粉 三温糖 はるさめ	
2（火）	ハヤシライス 野菜とウインナーのコンソメ炒め パインゼリー	牛乳	牛乳 ウインナー	ぎゅうにく	にんにく にんじん グリーンピース とうもろこし	たまねぎ マッシュルーム キャベツ こまつな	こめ じゃがいも サラダ油	むぎ 三温糖 パインゼリー	
3（水）	麦ごはん 豚肉と野菜の炒め物 かきたま汁	牛乳	牛乳 たまご	ぶたにく とうふ	キャベツ ピーマン にんじん にんにく しょうが えのきたけ	たまねぎ りよくとうもやし すりおろしりんご ねぎ	こめ ごま油 かたくり粉	むぎ 三温糖	美星中2年
4（木）	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	牛乳	牛乳 あいがもボール	ハム	たまねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム	とうもろこし トマト さやいんげん キャベツ こまつな	こめ じゃがいも サラダ油	むぎ 三温糖	美星中2年
5（金）	麦ごはん 鶏肉の香味焼き 野菜炒め	牛乳	牛乳 ベーコン みそ	とりにく とうふ	しょうが にんにく にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	こめ ごま サラダ油	むぎ ごま油 じゃがいも	美星中2年
8（月）	麦ごはん ハンバーグの照り焼き ピーマンの炒め物 すまし汁	牛乳	牛乳 ベーコン とうふ かまぼこ	ハンバーグ みそ わかめ	しょうが キャベツ にんじん すりおろしりんご ねぎ	ピーマン にんにく しょうが たまねぎ	こめ 三温糖 かたくり粉	むぎ ごま油	
9（火）	牛丼 キャベツの炒め物 小魚アーモンド小袋	牛乳	牛乳 ベーコン	ぎゅうにく カタクチイワシ	たまねぎ 白ねぎ とうもろこし	にんじん ごぼう キャベツ	こめ こんにゃく サラダ油	むぎ 三温糖 アーモンド	
10（水）	麦ごはん 豚肉と野菜のキムチ炒め わかめスープ	牛乳	牛乳 あつあげ わかめ	ぶたにく かまぼこ とうふ	にんにく たまねぎ はくさいキムチ ねぎ	キャベツ にんじん にら	こめ ごま油	むぎ ごま	
11（木）	みそラーメン パプリカの香り炒め 冷凍黄桃	牛乳	牛乳 みそ ベーコン	ぶたにく 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 りよくとうもやし キャベツ にんにく 黄桃	中華めん 三温糖	ごま油	野上幼
12（金）	パン ウインナーと野菜のトマト煮 ベーコンと野菜の炒め物	牛乳	牛乳 ベーコン	ウインナー	たまねぎ さやいんげん キャベツ	にんじん トマト マッシュルーム とうもろこし こまつな	パン じゃがいも サラダ油	三温糖	
16（火）	さけそぼろ丼 玉ねぎのみそ汁 冷凍パイン	牛乳	牛乳 ぶたにく みそ	さけフレーク たまご	しょうが にんじん だいこん ねぎ	たまねぎ グリーンピース えのきたけ パイン	こめ 三温糖	むぎ	
17（水）	麦ごはん 鶏肉とかぼちゃの揚げがらめ いんげんとキャベツのおかか和え わかめ汁	牛乳	牛乳 かつお節 わかめ	とりにく とうふ	かぼちゃ キャベツ たまねぎ	さやいんげん にんじん ねぎ	こめ かたくり粉 三温糖	むぎ 揚げ油	荏原小4年
18（木）	麦ごはん マーボー豆腐 中華和え	牛乳	牛乳 とうふ	ぶたにく みそ	にんにく しょうが にんじん キャベツ きゅうり	たまねぎ たけのこ ねぎ ほししいたけ	こめ ごま油 ごま	むぎ かたくり粉 三温糖	荏原小5年 荏原幼
19（金）	麦ごはん 鶏肉のケチャップ焼き じゃことチンゲンサイの炒め物 かぼちゃのみそ汁	牛乳	牛乳 ちりめん みそ	とりにく 油揚げ	キャベツ にんじん たまねぎ	チンゲンサイ かぼちゃ ねぎ	こめ ごま油	むぎ	荏原小5年
22（月）	麦ごはん あじフライ 野菜のカレー風味炒め 豆腐汁	牛乳	牛乳 とうふ	あじフライ	キャベツ にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	こめ 揚げ油 サラダ油	むぎ 三温糖	
24（水）	ライスのえびソースかけ キャベツのソテー みかんゼリー	牛乳	牛乳 ベーコン	えび	たまねぎ グリーンピース とうもろこし	にんじん キャベツ マッシュルーム りよくとうもやし	こめ サラダ油	みかんゼリー	美星小5年
25（木）	わかめうどん ちくわの磯辺揚げ 野菜のおひたし	牛乳	牛乳 かまぼこ ちくわ	とりにく わかめ 青のり かつお節	たまねぎ ほししいたけ ほうれんそう	にんじん ねぎ キャベツ	うどん 小麦粉	揚げ油	美星小5年 青野幼
26（金）	麦ごはん さばの塩こうじ焼き 野菜の炒め物 なすのみそ汁	牛乳	牛乳 ベーコン わかめ	さば 油揚げ みそ	りよくとうもやし こまつな にんじん なす	とうもろこし たまねぎ だいこん ねぎ	こめ サラダ油	むぎ	美星幼 荏原幼
29（月）	麦ごはん いわしのレモン煮 いんげんとキャベツのごま和え けんちん汁	牛乳	牛乳 とりにく	いわしのレモン煮 とうふ	さやいんげん にんじん ごぼう ねぎ	キャベツ だいこん ほししいたけ	こめ ごま ごま油	むぎ こんにゃく	野上小 野上幼
30（火）	パン ポークビーンズ 野菜のサラダ 牛乳プリン	牛乳	牛乳 ぶたにく	だいず	にんにく たまねぎ マッシュルーム きゅうり	にんじん さやいんげん キャベツ	パン じゃがいも 牛乳プリン	三温糖	

※ 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す。ご了承ください。

は地場産物(県内産含む)

b

8.9月分 給食の栄養価

日(曜日)	小学校基準量	8月28日(木)	29日(金)	9月1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)
エネルギー kcal	640	676	706	668	703	603	615	603	668	690	612
たんぱく質 g	28.8(20.4~31.6)	27.1	24.8	28.8	23.4	24.6	23.7	30.3	25.9	25.5	24.0
カルシウム mg	350	346	355	290	340	314	308	306	352	371	341
11日(木)	12日(金)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)
655	679	684	645	630	633	639	642	647	658	659	693
26.1	25.0	28.8	24.1	26.2	30.6	30.5	24.6	29.9	27.2	25.3	28.9
298	347	295	323	402	336	360	347	328	307	453	427

