

令和 4 年 9 月分



配布用献立表



八成小学校

日 曜	こんだてめい 献立名	牛 乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂 質(g) 食塩相当量(g)	主な材料名		
				「き」のなかま	「あか」のなかま	「みどり」のなかま
				ねつやちから のもとになるもの	ち・くに・ほね になるもの	からだのちようしを ととのえるもの
1 木	始業式(給食なし)					
2 金	だいずい 大豆入りドライカレー・大根サラダ・梨	○	631 24.0 18.1 1.9	米、米粒麦、油、さとう、ごま	豚肉、大豆、牛乳、かつお節、ちりめんじゃこ	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、スライスマッシュルーム(缶)、レーズン、だいこん、きゅうり、日本なし
5 月	キャロットライス・ホキのハーブパン粉焼き・ トマトと卵のスープ・何でもせん切りサラダ	○	609 27.0 20.4 2.4	米、米粒麦、バター、オリーブ油、パン粉、でんぶん、油、さとう	牛乳、ホキ、チーズ、とり骨(スープ)、とり肉、たまご、干ひじき	にんじん、にんにく、セロリー、たまねぎ、トマト、こまつな、だいこん、キャベツ、きゅうり、レモン
6 火	ひじきごはん・菊花蒸し・けんちん汁・ わかめときゅうりの酢の物	○	598 23.6 18.6 2.8	米、米粒麦、油、さとう、でんぶん、ごま油、こんにゃく、じゃがいも	とり肉、干ひじき、油揚げ、牛乳、豚肉、たまご、さば節(だし)、とうふ、乾燥わかめ	乾しいたけ、にんじん、グリーンピース(冷)、たまねぎ、しょうが、にんにく、ホールコーン(缶)、ごぼう、だいこん、ながねぎ、きゅうり
7 水	しめじ入りスパゲティミートソース・ コーン入りキャベツレンチン・冷凍みかん	○	618 22.9 17.8 2.2	スパゲティ、油、さとう	豚肉、チーズ、牛乳	たまねぎ、にんにく、しょうが、セロリー、にんじん、ホールトマト(缶)、しめじ、キャベツ、ホールコーン(缶)、冷凍みかん
8 木	むぎ 麦ごはん・さわらの香味焼き・ だいこん こまつな 大根と小松菜のみそ汁・五目きんぴら	○	614 28.1 19.2 2.4	米、押し麦、さとう、ごま、ごま油、油、こんにゃく	牛乳、さわか、煮干し(だし)、とうふ、油揚げ、みそ、乾燥わかめ、さつま揚げ、さば節(だし)	しょうが、ながねぎ、にんにく、だいこん、にんじん、こまつな、ごぼう、れんこん、さやいんげん
9 金	あき かお 秋の香りごはん・お月見団子汁・いそ和え	○	586 21.9 13.5 2.1	米、米粒麦、さつまいも、白玉粉、油	出し昆布、さば節(だし)、とり肉、牛乳、とうふ、もみのり	にんじん、しめじ、グリーンピース(冷)、かぼちゃ、ごぼう、だいこん、ながねぎ、こまつな、ほうれんそう、もやし、ホールコーン(缶)
12 月	むぎ 麦ごはん・肉じゃがコロッケ・ とうふ 豆腐とわかめのみそ汁・野菜のおかかじょうゆ	○	658 22.3 19.6 2.3	米、押し麦、油、じゃがいも、しらたき、さとう、マッシュポテト、小麦粉、パン粉	牛乳、豚肉、煮干し(だし)、とうふ、乾燥わかめ、みそ、かつお節	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ながねぎ、こまつな、もやし
13 火	ピザトースト・白いんげん豆と野菜のスープ・ フルーツポンチ	○	600 23.2 19.5 1.9	無塩食パン、油、じゃがいも、さとう	ベーコン、チーズ、牛乳、とり肉、とり骨(スープ)、白いんげん豆	にんにく、たまねぎ、スライスマッシュルーム(缶)、ピーマン、にんじん、しょうが、キャベツ、こまつな、みかん(缶)、パイナップル(缶)、もも(缶)
14 水	むぎ 麦ごはん・鮭のみそマヨネーズ焼き・ やさしいにもの こまつな からし 野菜の煮物・もやしと小松菜の辛子じょうゆ	○	636 29.7 18.2 1.8	米、押し麦、マヨネーズ、パン粉、こんにゃく、じゃがいも、さとう	牛乳、生鮭、調理用牛乳、みそ、チーズ、さば節(だし)	たまねぎ、スライスマッシュルーム(缶)、にんじん、グリーンピース(冷)、もやし、こまつな
15 木	もやしチャーハン・大豆とじゃこの甘辛揚げ・ ちゅうか 中華スープ・ぶどう	○	638 24.4 23.1 2.1	米、米粒麦、ごま油、油、でんぶん、さとう、ごま、はるさめ	豚肉、たまご、牛乳、大豆、ちりめんじゃこ、とり骨(スープ)、とり肉、とうふ	にんじん、ながねぎ、ピーマン、もやし、だいずもやし、たまねぎ、乾しいたけ、たけのこ(缶)、しょうが、こまつな、ぶどう
16 金	こうやどうふ 高野豆腐のそぼろごはん・庄内の芋煮・ うめ あ もやしの梅じょうゆ和え	○	628 26.9 18.8 2.6	米、米粒麦、油、さとう、里芋	とり肉、高野豆腐、さば節(だし)、牛乳、豚肉、生揚げ、みそ	にんじん、乾しいたけ、ながねぎ、しめじ、もやし、こまつな、梅干し
19 月	敬老の日					
20 火	カレー南蛮・野菜のごま和え・スイートポテト	○	588 20.8 17.9 2.3	冷凍うどん、油、でんぶん、さとう、ごま、さつまいも、バター	さば節(だし)、出し昆布、豚肉、かまぼこ、油揚げ、牛乳、生クリーム、調理用牛乳	たまねぎ、にんじん、乾しいたけ、ながねぎ、もやし、こまつな
21 水	むぎ 麦ごはん・親子焼き・韓国風肉じゃが・ こまつな もやしと小松菜のナムル	○	654 25.9 20.2 2.0	米、押し麦、油、さとう、でんぶん、しらたき、じゃがいも、ごま、ごま油	牛乳、とり肉、たまご、さば節(だし)、豚肉	たまねぎ、乾しいたけ、にんじん、ながねぎ、グリーンピース(冷)、にんにく、しょうが、ニラ、もやし、こまつな
22 木	にしきく 二色おはぎ・焼きししゃも・さつま汁・ いとかんてん ず 糸寒天のレモン酢かけ	○	627 22.5 17.5 2.5	米、もち米、米粒麦、さとう、ごま、油、こんにゃく、さつまいも	きな粉、牛乳、ししゃも、煮干し(だし)、とり肉、とうふ、みそ、糸寒天、油揚げ	ごぼう、にんじん、だいこん、ながねぎ、きゅうり、もやし、レモン
23 金	秋分の日					
26 月	さんまのかば焼き丼・野菜のみそ汁・三色和え	○	669 22.6 22.5 2.3	米、押し麦、小麦粉、でんぶん、油、さとう、ごま、じゃがいも、ごま油	さんま、牛乳、さば節(だし)、みそ	ごぼう、にんじん、たまねぎ、ながねぎ、もやし、こまつな
27 火	ぶどうパン・ムサカ・カラフルサラダ・ フルーツヨーグルト	○	631 22.8 25.8 2.1	ぶどうパン、じゃがいも、油、小麦粉	牛乳、豚肉、チーズ、プレーンヨーグルト	なす、にんにく、にんじん、たまねぎ、ホールトマト(缶)、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、みかん(缶)、パイナップル(缶)
28 水	きんぴら 金平ごはん・いかの松笠焼き・塩豚汁・ あぶらあ かりかり油揚げのサラダ	○	593 25.1 18.2 2.5	米、米粒麦、油、さとう、ごま、じゃがいも、ごま油	とり肉、牛乳、いか、さば節(だし)、豚肉、油揚げ	ごぼう、しょうが、にんじん、だいこん、しめじ、ながねぎ、こまつな、きゅうり、キャベツ
29 木	きぬかさどん きわにわん みず 衣笠丼・沢煮碗・水ようかん	○	675 26.5 21.1 2.2	米、押し麦、さとう、でんぶん、こんにゃく、米粉、黒砂糖	さば節(だし)、油揚げ、たまご、牛乳、かつお節(だし)、出し昆布、豚肉、あずき、粉寒天	たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、ごぼう、たけのこ(缶)、乾しいたけ、だいこん、ながねぎ、みつば
30 金	むぎ 麦ごはん・かつおの梅し揚げ・ なまあ しる やさい あま キャベツと生揚げのみそ汁・野菜の甘じょうゆ和え	○	602 29.0 17.6 2.5	米、押し麦、でんぶん、油、さとう	牛乳、かつお、さば節(だし)、生揚げ、みそ、乾燥わかめ	梅干し、しその葉、キャベツ、ながねぎ、こまつな、にんじん、ほうれんそう、もやし

* 食材料の割合により献立を変更することがありますのでご了承ください。* 栄養価は中学年の値を記載しています(低学年: ×0.9、高学年: ×1.1)。

は、国内産給食の日です。