

8・9月学校給食献立表

木城町学校給食センター

令和元年度

小学生 中学生

日	曜	パン ごはん	献立名	材			エネルギー タンパク質 脂肪	エネルギー タンパク質 脂肪	家庭で補い たい食品
				赤の食品	黄の食品	緑の食品			
				血や肉になるもの	カや熱になるもの	体の調子を整える			
27	火	ごはん	コーンスープ とり肉のからあげ 付け合わせ	ベーコン とりにく	じゃがいも でんぷん あぶら	たまねぎ にんじん クリームコーン いら ブロッコリー	661 33.3 12.2	818 38.6 13.1	魚介類 乳製品
28	水	減量 コッパン	焼きそば もやしのナムル デザート	ぶたにく えび いか ハム ムース	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら ごま	キャベツ たまねぎ いら にんじん たけのこ もやし きゅうり にんじん	671 26.7 21.6	821 32.7 24.7	大豆製品 海藻類
29	木	ごはん	きのこのみそ汁 魚の照り焼き アーモンド和え	とうふ あぶらあげ さば	さとう アーモンド さとう	えのき しめじ しいたけ にんじん ごぼう ねぎ	668 25.2 25	793 29.9 30.1	いも類 肉類
30	金	ごはん	筑前煮 ごま酢和え ふりかけ	とりにく あつあげ てんぷら ツナ さけ	あぶら じゃがいも さとう さとう ごま ごま	にんじん たけのこ しいたけ こんにゃく いんげん もやし きゅうり にんじん	619 26 12.5	729 30.6 13.7	卵製品 海藻類
2	月	振替休日							
3	火	ごはん	けんちん汁 かつおの香り揚げ 付け合わせ	とうふ かつお	さといも さとう ごま	にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ もやし キャベツ にんじん	643 39.9 12	805 45.5 13.5	肉類 海藻類
4	水	米粉パン	フォーボー ブロッコリーサラダ	ぶたにく ツナ	あぶら さとう ビーフン さとう あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ ねぎ ブロッコリー きゅうり にんじん	626 23.8 23.8	782 28.9 28.6	大豆製品 乳製品
5	木	麦ごはん	親子丼 荳わかめの酢の物	とりにく かまぼこ たまご くきわかめ ツナ	さとう でんぷん さとう ごま	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ きゅうり にんじん もやし	562 23 14.6	654 26.6 16.3	緑黄色野菜 大豆製品
6	金	ごはん	厚揚げの甘辛炒め 春雨サラダ	あつあげ ぶたにく とりにく	ごまあぶら さとう はるさめ ごま さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ たけのこ こんにゃく キャベツ にんじん きゅうり コーン	615 25.1 16.8	714 28.9 18.8	いも類 卵製品
9	月	振替休日							
10	火	ごはん	まぐろと大根のうま煮 いかときゅうりの酢味噌和え	まぐろ いか わかめ みそ	あぶら さといも てんぷら さとう さとう ごま	だいこん にんじん いんげん きゅうり にんじん	651 29.7 14.3	754 34.3 15.6	野菜類 大豆製品
11	水	縦割りパン	かぼちゃのポターージュ ホットドッグ ゆでキャベツ・ケチャップ	ベーコン ミックスビーンズ ねまクリーム きゅうりとう ウインナー	バター でんぷん	たまねぎ かぼちゃ クリームコーン パセリ キャベツ	590 21.6 23.6	767 28.1 30.7	卵製品 小魚類
12	木	麦ごはん	つみれ汁 そぼろ丼の具	つみれ わかめ とりにく たまご みそ	あぶら さとう	にんじん だいこん えのき ねぎ しいたけ にんじん あおまめ	656 27.8 18.6	835 36.1 24.2	大豆製品 いも類
13	金	くりごはん	芋の子汁 さんまの甘露煮 きゅうりの昆布和え 月見だんご	あぶらあげ さんま こんぶ	さといも さとう はちみつ でんぷん	にんじん だいこん えのき はくさい きゅうり	653 21.8 21.5	849 28.3 28.0	肉類 乳製品
17	火	麦ごはん	さつまいものみそ汁 鶏肉のパーベキューソース焼き ゆで野菜	わかめ みそ とりにく	さつまいも さとう ドレッシング	にんじん えのき ねぎ りんご カリフラワー きゅうり	689 26 21.5	854 32.1 25.6	魚介類 種実類
18	水	コッパン	たこと豆のトマト煮 夏みかんサラダ	たこ たいず ひよこまめ ウインナー	バター じゃがいも ドレッシング	たまねぎ ピーマン にんじん トマト なつみかん きゅうり にんじん ブロッコリー	623 24.5 20.5	771 29.4 23.8	肉類 卵製品
19	木	ごはん	肉じゃが おかか和え	ぎゅうにく かつおぶし	あぶら じゃがいも さとう さとう	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ いとこんにゃく いんげん ほうれんそう キャベツ にんじん	580 21.6 12.5	754 28.0 16.3	大豆製品 種実類
20	金	ごはん	中華スープ 回鍋肉	ベーコン かにかまぼこ ぶたにく あつあげ	あぶら さとう あぶら ごまあぶら でんぷん さとう	たまねぎ にんじん えのき チンゲンサイ たけのこ キャベツ ピーマン いら	631 38.4 18.4	788 47.9 21.5	卵製品 海藻類
24	火	麦ごはん	中華丼 シューマイ ゆでもやし	ぶたにく えびいか うすらのたまご ぶたにく とりにく ほたて たいず	あぶら でんぷん でんぷん さとう こむぎこ	たまねぎ にんじん しいたけ はくさい チンゲンサイ ヤングコーン たまねぎ もやし きゅうり	614 25.1 16.9	769 30.5 19.6	大豆製品 乳製品
25	水	米粉パン	肉団子の甘酢煮 ほうれん草サラダ	にくだんご ハム	あぶら じゃがいも さとう でんぷん マヨネーズ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ピーマン ほうれんそう にんじん コーン きゅうり	621 22.9 23.9	776 27.7 28.7	魚介類 果物
26	木	ごはん	かきたま汁 ししゃもフライ 塩昆布和え	とうふ わかめ たまご ししゃも こんぶ	でんぷん あぶら パンこ こむぎこ	たまねぎ にんじん えのき ねぎ キャベツ にんじん	654 24.3 18.4	828 29.5 21.5	肉類 種実類
27	金	ごはん	高野豆腐の卵とじ 酢の物	こうやとうふ ぶたにく たまご ちくわ わかめ ちりめん	さとう あぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ ごぼう たけのこ しいたけ あおまめ きゅうり にんじん	628 26.4 16.8	785 32.2 19.5	魚介類 果物
30	月	マヨネーズパン	ポトフ ツナサラダ デザート	ウインナー ツナ ちりめん	あぶら じゃがいも さとう ごま ゼリー	にんじん たまねぎ だいこん ブロッコリー キャベツ コーン にんじん きゅうり	694 22.7 26.7	829 27.0 31.1	大豆製品 乳製品