





# 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	こんだてめい	材			エネルギー タンパク質 脂質	エネルギー タンパク質 脂質	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	力や熱になるもの	体の調子を整える			
27	火		コーンスープ とりにくのからあげ つけあわせ	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 フロッコリー	661 33.3 12.2	818 38.6 13.1	魚介類 乳製品
28	水		やきそば 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		きのこのみそしる さかなのてりやき アーモンドあえ	とうふ あぶらあげ さば	みそ 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 もやし キャベツ にんじん	668 25.2 25	793 29.9 30.1	いも類 肉類
30	金		ちくぜんに ごますあえ 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		にくだんごスープ フルーツあえ (ピザトーストの具)	にくだんご	カクテルゼリー	たまねぎ にんじん はくさい えのき みかん パイン もも	628 22.8 21.6	774 27.4 25.3	魚介類 いも類
3	火		けんちんじる かつおのかおりあげ つけあわせ	とうふ かつお	さといも ごむぎこ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら ごま 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		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 ビーファン 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	782 28.9	大豆製品 乳製品
5	木		おやこどん くきわかめのすのもの	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	654 26.6	緑黄色野菜 大豆製品
6	金		あつあげのあまからいため はるさめサラダ	あつあげ ぶたにく	ごまあぶら さとう	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		きのこスパゲティ じゃこサラダ	ぶたにく ちりめん ツナ	ごまあぶら スパゲティ さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん しめじ えのき しいたけ アスパラガス キャベツ きゅうり あかピーマン	615 24.0 17.3	800 31.2 22.5	大豆製品 乳製品
10	火		まぐろとだいこんのうまに いかときゅうりのすみそあえ	まぐろ いか わかめ みそ	あぶら さといも てんぷん 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		かぼちゃのポタージュ 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 なまクリーム きゅうり 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		つみれじる そぼろどんのぐ	つみれ わかめ とりひきにく 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
	金		いものこじる さんまのかんろに きゅうりのこんぶあえ つきみだんご	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		さつまいものみそしる とりにくのパーベキューソースやき ゆでやさしい	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		たことまめのトマトに なつみかんサラダ	たこ たいす 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		にくじゃが おかかあえ	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		ちゅうかスープ ホイコーロー	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		ちゅうかどん 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 たいす	あぶら でんぷん でんぷん さとう ごむぎこ	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		にくだんごのあますに ほうれんそうサラダ	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		かきたまじる ししゃもフライ しおこんぶあえ	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 ごむぎこ	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		こうやとうふのたまごとじ すのもの	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		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