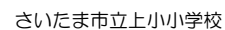




## 8・9月

## 学校給食予定献立表



| 実施日         | 献立名          | 主に体をつくるもとになる食品<br>赤色                                                              | 主にエネルギーのもとになる食品<br>黄色        | 主に体の調子を整える食品<br>緑色              | その他<br>(塩・酢・みりん・酒・香辛料等は除く) | エネルギー<br>[kcal]<br>たんぱく質<br>[g] |
|-------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------|----------------------------|---------------------------------|
| 8/29<br>(金) | チキンカレー       | とり肉                                                                               | じゃがいも あぶら 豆乳バター<br>こむぎこ げんまい | にんじん たまねぎ にんにく<br>しょうが りんご      | だし(鰹)<br>ウスターソース           | 587                             |
|             | はくはん         |                                                                                   | こめ                           |                                 |                            |                                 |
|             | てづくり福神漬け     |  | さとう                          | きゅうり だいこん れんこん<br>しょうが          | しょうゆ                       | 18.7                            |
|             | 梨            |                                                                                   |                              | 梨                               |                            |                                 |
|             | 牛乳           |                                                                                   | 牛乳                           |                                 |                            |                                 |
| 1(月)        | 黒パン          |                                                                                   | 黒パン(乳なし)                     |                                 |                            | 577                             |
|             | チキンビーンズ      | だいす とり肉                                                                           | じゃがいも げんまい さとう<br>あぶら        | たまねぎ にんじん にんにく<br>グリーンピース トマト   | だし(鰹)                      |                                 |
|             | コールスローサラダ    |                                                                                   | さとう あぶら                      | キャベツ にんじん とうもろこし<br>きゅうり たまねぎ   |                            | 27.4                            |
|             | 牛乳           | 牛乳                                                                                |                              |                                 |                            |                                 |
| 2(火)        | 夏野菜のみぞれうどん   | とり肉 あぶらあげ                                                                         | さとう でんぷん                     | なす たまねぎ だいこん かぼちゃ<br>しょうが       | だし(鰹) しょうゆ                 | 594                             |
|             | (地粉うどん)      |                                                                                   | じごなうどん                       |                                 |                            |                                 |
|             | 大豆と小魚のからあげ   | だいす かえりにぼし                                                                        | こむぎこ さとう なたね油                |                                 | しょうゆ                       |                                 |
|             | 塩こんぶあえ       | こんぶ                                                                               | ごま油 ごま                       | きゅうり キャベツ かぶ                    |                            | 29.5                            |
|             | 牛乳           | 牛乳                                                                                |                              |                                 |                            |                                 |
| 3(水)        | はくはん         |                                                                                   | こめ                           |                                 |                            | 603                             |
|             | メルルーサのなんばんづけ | メルルーサ                                                                             | こむぎこ さとう なたね油<br>ごま油 ごま      | にんにく しょうが ねぎ                    | しょうゆ                       |                                 |
|             | とん汁          | ぶた肉 とうふ                                                                           | じゃがいも こんにゃく あぶら              | にんじん だいこん ごぼう ねぎ                | みそ<br>だし(鰹)                | 28.5                            |
|             | 五色あえ         |                                                                                   | さとう                          | こまつな キャベツ もやし<br>にんじん とうもろこし    | しょうゆ                       |                                 |
|             | 牛乳           | 牛乳                                                                                |                              |                                 |                            |                                 |
| 4(木)        | はくはん         |                                                                                   | こめ                           |                                 |                            | 614                             |
|             | なまあげとなすのみそに  | とり肉 なまあげ だいす                                                                      | あぶら さとう でんぷん                 | なす たまねぎ しめじ ねぎ<br>にら しょうが にんじん  | しょうゆ<br>和風だし<br>みそ         |                                 |
|             | わかめサラダ       | わかめ                                                                               | ごま油 ごま さとう                   | きゅうり キャベツ とうもろこし                | しょうゆ                       | 25.4                            |
|             | 牛乳           | 牛乳                                                                                |                              |                                 |                            |                                 |
| 5(金)        | ★郷土料理「奈良県」   | 奈良県吉野地方では「くす」という植物の根から「くす粉」を作っており、これを溶いて流し込み、とろみをつけた汁が吉野汁です。                      |                              |                                 |                            |                                 |
|             | かやくごはん       | とり肉 あぶらあげ                                                                         | こめ こんにゃく さとう あぶら             | にんじん ごぼう しいたけ                   | しょうゆ                       | 599                             |
|             | さばのしおやき      | さば                                                                                |                              |                                 |                            |                                 |
|             | ★吉野汁         | とり肉                                                                               | じゃがいも くすこ でんぷん<br>あぶら        | だいこん にんじん しいたけ こまつな             | だし(鰹) しょうゆ                 | 28.8                            |
|             | 牛乳           | 牛乳                                                                                |                              |                                 |                            |                                 |
| 8(月)        | はくはん         |                                                                                   | こめ                           |                                 |                            | 611                             |
|             | てづくりふりかけ     | ちりめんじゃこ                                                                           | ごま油                          | こまつな                            |                            |                                 |
|             | ごもくどうふ       | とうふ とり肉 ちくわ                                                                       | あぶら さとう ごま油                  | にんじん しめじ ねぎ                     | だし(鰹) しょうゆ<br>みそ           | 28.5                            |
|             | えのきとわかめのナムル  | わかめ                                                                               | ごま油 さとう ごま                   | もやし キャベツ えのきだけ<br>にんにく          | しょうゆ                       |                                 |
|             | 牛乳           | 牛乳                                                                                |                              |                                 |                            |                                 |
| 9(火)        | チャーハン        | とり肉                                                                               | こめ さとう ごま油                   | にんじん にんにく しょうが<br>ねぎ こまつな たかな   | オイスターソース<br>しょうゆ だし(鰹)     | 602                             |
|             | ししゃもフリッター    | ししゃも                                                                              | なたね油 こむぎこ でんぷん<br>さとう        |                                 |                            |                                 |
|             | ちゅうかスープ      | とり肉 とうふ わかめ                                                                       |                              | とうもろこし たまねぎ<br>えのきだけ チンゲンサイ     | だし(鰹)                      | 23.1                            |
|             | 牛乳           | 牛乳                                                                                |                              |                                 |                            |                                 |
| 10(水)       | ソイどん         | だいす ぶた肉 ベーコン                                                                      | あぶら さとう でんぷん                 | さやいんげん                          | しょうゆ<br>カレールウ(乳なし)         | 628                             |
|             | (はくはん)       |                                                                                   | こめ                           |                                 |                            |                                 |
|             | わかめスープ       | わかめ とり肉 とうふ                                                                       |                              | たまねぎ にんじん こまつな                  | しょうゆ<br>だし(鰹)              | 29.6                            |
|             | ごまだれサラダ      |                                                                                   | さとう ごま油 ごま                   | もやし キャベツ きゅうり<br>にんじん           | しょうゆ                       |                                 |
|             | 牛乳           | 牛乳                                                                                |                              |                                 |                            |                                 |
| 11(木)       | フラワーパン       |                                                                                   | フラワーパン(乳なし)                  |                                 |                            | 615                             |
|             | じゃがいものクリームに  | とり肉 だいす とうにゅう                                                                     | じゃがいも あぶら 豆乳バター<br>こむぎこ げんまい | たまねぎ にんじん しめじ<br>グリーンピース とうもろこし | だし(鰹)                      |                                 |
|             | ドレッシングサラダ    |                                                                                   | あぶら さとう                      | キャベツ きゅうり にんじん<br>たまねぎ          |                            | 24.3                            |
|             | フルーツヨーグルト    | ヨーグルト                                                                             | さとう                          | みかん パイン もも                      |                            |                                 |
|             | 牛乳           | 牛乳                                                                                |                              |                                 |                            |                                 |
| 12(金)       | はくはん         |                                                                                   | こめ                           |                                 |                            | 664                             |
|             | さわらのおろしソースかけ | さわら                                                                               | でんぷん なたね油                    | だいこん                            | しょうゆ                       |                                 |
|             | ごじる          | だいす                                                                               | こんにゃく じゃがいも あぶら              | にんじん だいこん ねぎ<br>しいたけ すいぎ こまつな   | だし(鰹) みそ                   | 30.6                            |
|             | そくせきづけ       |                                                                                   |                              | キャベツ きゅうり                       |                            |                                 |
|             | 牛乳           | 牛乳                                                                                |                              |                                 |                            |                                 |

| 実施日   | 献立名           | 主に体をつくるもとになる食品<br>赤色                                                                                             | 主にエネルギーのもとになる食品<br>黄色    | 主に体の調子を整える食品<br>緑色                                 | その他<br>(塩・酢・みりん・酒・香辛料等は除く) | エネルギー<br>[kcal]<br>たんぱく質<br>[g] |      |
|-------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------|------|
| 16(火) | ごまとうにゅうタンタンめん | だいず ぶた肉 とうにゅう                                                                                                    | ごま油 ごま でんぶん ラー油          | しょうが にんにく にんじん しめじ しいたけ ねぎ こまつな                    | だし(鰹) みそ しょうゆ 豆板醤 甜麺醤      | 626                             |      |
|       | (中華めん)        |                                                                                                                  | ちゅうかめん                   |                                                    |                            |                                 |      |
|       | こいわしのからあげ     | いわし                                                                                                              | でんぶん なたね油                |                                                    |                            |                                 |      |
|       | ちゅうかあえ        | わかめ                                                                                                              | ごま油 さとう                  | もやし きゅうり だいこん                                      | しょうゆ                       | 32.6                            |      |
|       | 牛乳            | 牛乳                                                                                                               |                          |                                                    |                            |                                 |      |
| 17(水) | ぶたキムチどん       | ぶた肉                                                                                                              | さとう でんぶん あぶら             | キムチ にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん えのきだけ キャベツ にら えのきだけ もやし | しょうゆ                       | 603                             |      |
|       | (はくはん)        |                                                                                                                  | こめ                       |                                                    |                            |                                 |      |
|       | ポテトのからあげ      |                                                                                                                  | じゃがいも なたね油               |                                                    |                            |                                 |      |
|       | わせみかん         |                                                                                                                  |                          | みかん                                                |                            | 19.9                            |      |
|       | 牛乳            | 牛乳                                                                                                               |                          |                                                    |                            |                                 |      |
| 18(木) | コッペパン         |                                                                                                                  | コッペパン(乳なし)               |                                                    |                            | 570                             |      |
|       | 梨とブルーベリーのジャム  |                                                                                                                  | さとう                      | 梨 ブルーベリー レモン                                       |                            |                                 |      |
|       | まめとソーセージのトマトに | ソーセージ だいず                                                                                                        | じゃがいも さとう あぶら            | たまねぎ にんじん にんにく しめじ トマト                             | だし(鰹) ウスターソース              | 21.7                            |      |
|       | ひじきのマリネ       | ひじき                                                                                                              | さとう あぶら                  | きゅうり だいこん にんじん                                     | しょうゆ 和風だし                  |                                 |      |
|       | 牛乳            | 牛乳                                                                                                               |                          |                                                    |                            |                                 |      |
| 19(金) | 食育の日(彼岸入り)    | 毎月19日は「食育の日」です。上小小では、和食を出して、日本の食事のよさを知ってもらいたいと考えています。秋の彼岸は、萩の季節なので「おはぎ」を食べます。春の彼岸には、牡丹の季節のため「ぼたもち」を食べますが、同じものです。 |                          |                                                    |                            |                                 |      |
|       | きのこごはん        | とり肉 あぶらあげ                                                                                                        | こめ さとう あぶら               | しめじ しいたけ まいたけ にんじん                                 | しょうゆ                       | 660                             |      |
|       | あつやきたまご       | たまご                                                                                                              |                          |                                                    |                            |                                 |      |
|       | さつまじる         | とり肉 とうふ                                                                                                          | じゃがいも こんにゃく あぶら          | だいこん ごぼう にんじん ねぎ                                   | だし(鰹) みそ                   |                                 | 26.0 |
|       | きなこおはぎ        | あずき きなこ                                                                                                          | もちこめ                     |                                                    |                            |                                 |      |
|       | 牛乳            | 牛乳                                                                                                               |                          |                                                    |                            |                                 |      |
| 22(月) | ツイストパン        |                                                                                                                  | ツイストパン(乳なし)              |                                                    |                            | 596                             |      |
|       | ホキのサルサソース     | ホキ                                                                                                               | なたね油                     | トマト たまねぎ にんにく レモン                                  |                            |                                 |      |
|       | やさいスープ        | とり肉 だいず                                                                                                          | じゃがいも あぶら                | キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし しめじ こまつな                     | だし(鰹)                      | 21.7                            |      |
|       | りんご           |                                                                                                                  |                          | りんご                                                |                            |                                 |      |
|       | 牛乳            | 牛乳                                                                                                               |                          |                                                    |                            |                                 |      |
| 24(水) | はくはん          |                                                                                                                  | こめ                       |                                                    |                            | 569                             |      |
|       | ピリからにくじゃが     | ぶた肉                                                                                                              | じゃがいも さとう あぶら            | にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが いんげん                        | しょうゆ だし(鰹)                 |                                 |      |
|       | ごまあえ          |                                                                                                                  | ごま さとう                   | こまつな キャベツ もやし                                      | しょうゆ                       | 21.5                            |      |
|       | 牛乳            | 牛乳                                                                                                               |                          |                                                    |                            |                                 |      |
| 25(木) | あきのかおりごはん     | とり肉 あぶらあげ                                                                                                        | こめ さつまいも さとう あぶら         | にんじん しめじ しいたけ                                      | しょうゆ                       | 576                             |      |
|       | アジフライ         | あじ あおさ                                                                                                           | パンこ でんぶん なたね油            |                                                    |                            |                                 |      |
|       | こまつなスープ       | とり肉                                                                                                              | でんぶん                     | にんじん えのきだけ エリンギ もやし こまつな                           | だし(鰹)                      | 22.9                            |      |
|       | 牛乳            | 牛乳                                                                                                               |                          |                                                    |                            |                                 |      |
| 26(金) | はくはん          |                                                                                                                  | こめ                       |                                                    |                            | 604                             |      |
|       | しおマーボーどうふ     | とうふ ぶた肉 だいず                                                                                                      | あぶら ごま油 でんぶん ラー油         | たまねぎ しいたけ にんにく しめじ にんじん ねぎ しょうが                    | だし(鰹) 豆板醤                  |                                 |      |
|       | くきわかめのサラダ     | くきわかめ                                                                                                            | さとう ごま油 ごま               | こまつな きゅうり だいこん とうもろこし                              |                            | 26.6                            |      |
|       | 牛乳            | 牛乳                                                                                                               |                          |                                                    |                            |                                 |      |
| 29(月) | たまごどん         | たまご とり肉                                                                                                          | さとう でんぶん                 | にんじん たまねぎ えのきだけ しいたけ グリンピース                        | しょうゆ だし(鰹)                 | 644                             |      |
|       | (はくはん)        |                                                                                                                  | こめ                       |                                                    |                            |                                 |      |
|       | だいがくいも        | 白いんげん豆                                                                                                           | さつまいも でんぶん なたね油 はちみつ さとう |                                                    | しょうゆ                       | 24.8                            |      |
|       | いそかあえ         | のり                                                                                                               |                          | こまつな もやし                                           | しょうゆ                       |                                 |      |
|       | 牛乳            | 牛乳                                                                                                               |                          |                                                    |                            |                                 |      |
| 30(火) | はくはん          |                                                                                                                  | こめ                       |                                                    |                            | 616                             |      |
|       | じゃがいものにくみそソース | ぶた肉 だいず                                                                                                          | じゃがいも さとう あぶら            | たまねぎ にんじん しいたけ いんげん                                | しょうゆ みそ だし(鰹)              |                                 |      |
|       | なめだけあえ        |                                                                                                                  |                          | こまつな キャベツ もやし えのきだけ                                | しょうゆ 和風だし                  | 24.6                            |      |
|       | ぶどうゼリー        |                                                                                                                  | さとう                      | ぶどう果汁                                              |                            |                                 |      |
|       | 牛乳            | 牛乳                                                                                                               |                          |                                                    |                            |                                 |      |

\* 予算、その他の都合により、一部の献立に変更がある場合があります。御了承ください。

\* 加工食品については、主な材料および省令で義務づけられているアレルギー物質等を表示しています。(キャリアオーバー※等を除く)

※キャリアオーバーとは、使用する原材料に含まれる食品添加物で、最終製品には残るが、その中では効果を発揮しないもの。

旬(しゅん)

なす、かぼちゃ、きのこ、さつまいも、ごぼう、里芋、チンゲン菜、いんげん、冬瓜、オクラ、ぶどう、梨、りんご、柿、すだち、鯉、さば、鮭、さんま