



がっ ぶん  
8, 9 月分

きゅう しょく こん だて よ てい ひょう しょう がっ こう  
給食献立予定表(小学校)



袖ヶ浦市立学校給食センター

| 日付     | こ ん だ て め い  | エネルギー<br>(kcal)<br>食塩相当量<br>(g) | たんぱく質<br>(g)<br>脂質(g) | お も な ざ い り よ う                 |                              |   |                                   |                          |                      |
|--------|--|---------------------------------|-----------------------|---------------------------------|------------------------------|---|-----------------------------------|--------------------------|----------------------|
|        |  |                                 |                       | おもに体をつくるものになる                   |                              | おもに体の調子をととのえるものになる                        |                                   | おもにエネルギーのものになる           |                      |
| 31 (木) | ごはん 牛乳 ポークカレー<br>ゆでえだまめ はちみつレモンゼリー                                   | 697<br>2.2                      | 20.1<br>18.7          | 牛乳<br>スキムミルク                    | ぶたにく                         | りんご<br>にんにく<br>たまねぎ                       | えだまめ<br>しょうが<br>にんじん              | こめ<br>ゼリー                | あぶら<br>じゃがいも         |
| 1 (金)  | むぎごはん 牛乳 さけのチリソース<br>とんじる さつまいもチップス                                  | 648<br>1.7                      | 25.2<br>19.8          | 牛乳<br>ぶたにく<br>みそ                | さけ<br>とうふ<br>きなこ             | にんじん<br>ごぼう<br>しょうが<br>ながねぎ               | だいこん<br>こまつな<br>にんにく              | こめ<br>あぶら<br>じゃがいも       | おおむぎ<br>さとう<br>さつまいも |
| 4 (月)  | ごはん 牛乳 ハンバーグバーベキューソース<br>えだまめとコーンのカレーソテー<br>ビーフンスープ                  | 662<br>2.2                      | 25.7<br>21.1          | 牛乳<br>ウインナー                     | とりにく                         | こまつな<br>レモン<br>えだまめ<br>とうもろこし             | りんご<br>たまねぎ<br>にんじん<br>キャベツ       | こめ<br>さとう                | あぶら<br>ビーフン          |
| 5 (火)  | ごはん 牛乳 さばのしょうゆに<br>にくじゃが キャンディチーズ (2こ)                               | 648<br>2.2                      | 27.4<br>19.0          | 牛乳<br>さば                        | チーズ<br>ぶたにく                  | にんじん<br>しらたき                              | たまねぎ<br>えだまめ                      | こめ<br>じゃがいも              | あぶら<br>さとう           |
| 6 (水)  | まるパン 牛乳 たらフライ ゆでキャベツ<br>げんえんソース ワンタンスープ<br>ぶどうゼリー                    | 618<br>2.8                      | 25.2<br>19.6          | 牛乳<br>たら<br>わかめ                 | とうふ<br>なると                   | たまねぎ<br>にんじん                              | キャベツ                              | パン<br>あぶら<br>ゼリー         | ごま<br>ワンタン           |
| 7 (木)  | わかめごはん 牛乳<br>にくだんごあまずあん (2こ)<br>ぶたにくとやさいのオイスターソースいため<br>ウエハース        | 688<br>3.2                      | 26.8<br>21.8          | 牛乳<br>ぶたにく<br>わかめ               | とりにく<br>あつあげ                 | にんじん<br>キャベツ<br>しめじ                       | たまねぎ<br>いんげん<br>しょうが              | こめ<br>ウエハース<br>あぶら       | でんぷん<br>さとう          |
| 8 (金)  | むぎごはん 牛乳 ポテトとおこめのささみカツ<br>れんこんのきんぴら えのきのみそしる                         | 621<br>2.1                      | 25.3<br>19.0          | 牛乳<br>さつまあげ<br>とうふ              | とりにく<br>あぶらあげ<br>みそ          | れんこん<br>こんにゃく<br>たまねぎ                     | にんじん<br>えのきたけ<br>こまつな             | こめ<br>あぶら<br>ごま          | おおむぎ<br>さとう<br>じゃがいも |
| 11 (月) | ごはん 牛乳 プルコギ トックスープ<br>れいとうみかん  | 619<br>2.0                      | 21.4<br>15.4          | 牛乳<br>とりにく<br>わかめ               | ぶたにく<br>とうふ                  | にんにく<br>キャベツ<br>もやし<br>えのきたけ              | にんじん<br>たまねぎ<br>ピーマン<br>みかん       | こめ<br>ごま<br>トック          | あぶら<br>さとう           |
| 12 (火) | ごはん てづくりひじきふりかけ 牛乳<br>さばのカレーなんばんソース いりどり                             | 659<br>1.8                      | 24.7<br>23.0          | 牛乳<br>ちくわ<br>かつおぶし              | とりにく<br>ひじき<br>さば            | ながねぎ<br>ごぼう<br>こんにゃく<br>たけのこ              | にんじん<br>れんこん<br>ほしいたけ<br>いんげん     | さとう<br>あぶら<br>ごま         | でんぷん<br>こめ           |
| 13 (水) | テーブルロール 牛乳 ハムカツ<br>スパゲティミートソース<br>ミニピーチゼリー ◎おたのしみこんだて◎               | 691<br>2.9                      | 26.8<br>23.9          | 牛乳<br>ぶたにく                      | ハム                           | にんにく<br>たまねぎ<br>グリーンピース<br>トマト            | にんじん<br>マッシュルーム<br>セロリー           | パン<br>スパゲティ<br>ゼリー       | あぶら<br>さとう           |
| 14 (木) | むぎごはん あじつけのり 牛乳<br>とりつくね ぶたにくとだいこんのみそに                               | 634<br>1.6                      | 25.1<br>19.9          | 牛乳<br>とりにく<br>みそ                | のり<br>ぶたにく                   | だいこん<br>ごぼう<br>しめじ                        | にんじん<br>こんにゃく<br>えだまめ             | こめ<br>あぶら                | おおむぎ<br>さとう          |
| 15 (金) | ごはん 牛乳 チーズかまぼこ<br>ぶたキムチいため わかめスープ                                    | 614<br>3.4                      | 29.4<br>18.8          | 牛乳<br>ぶたにく<br>なると<br>とうふ        | チーズ<br>ハム<br>わかめ<br>かまぼこ     | にんにく<br>はくさい<br>もやし<br>たまねぎ               | しょうが<br>にんじん<br>ほうれんそう            | こめ<br>ごま                 | あぶら<br>さとう           |
| 19 (火) | 秋を感じる献立です。<br>ごはん 牛乳 さけのちゃんちゃんやき<br>あきやさいのにももの さつまいもとくりのタルト          | 662<br>2.0                      | 24.4<br>17.8          | 牛乳<br>とりにく                      | さけ<br>ちくわ                    | にんじん<br>ごぼう<br>しめじ                        | だいこん<br>こんにゃく<br>いんげん             | こめ<br>さといも<br>タルト        | あぶら<br>さとう           |
| 20 (水) | こくとうパン 牛乳 チキングラタン<br>ウインナーとだいたいのトマトに<br>ミニアセロラゼリー                    | 637<br>2.4                      | 24.0<br>24.2          | 牛乳<br>ウインナー                     | とりにく<br>だいたい                 | にんじん<br>パセリ                               | たまねぎ<br>トマト                       | パン<br>さとう                | じゃがいも<br>ゼリー         |
| 21 (木) | むぎごはん 牛乳 あじいそべフライ<br>いんげんのあまからに かきたまじる                               | 632<br>2.3                      | 27.7<br>19.3          | 牛乳<br>ぶたにく<br>とうふ<br>なると        | あじ あおさ<br>あつあげ<br>わかめ<br>たまご | いんげん<br>しょうが                              | にんじん<br>たまねぎ                      | こめ<br>あぶら<br>でんぷん        | おおむぎ<br>さとう          |
| 22 (金) | むぎごはん 牛乳 ミルメークコーヒー<br>ほうれんそうソテー ポークハヤシ                               | 616<br>1.8                      | 20.3<br>16.2          | 牛乳<br>ぶたにく<br>チーズ               | ベーコン<br>スキムミルク               | ほうれんそう<br>にんにく<br>たまねぎ<br>マッシュルーム         | とうもろこし<br>しょうが<br>にんじん<br>グリーンピース | こめ<br>あぶら<br>じゃがいも       | おおむぎ<br>ミルメーク        |
| 25 (月) | ごはん 牛乳 ツナカレーコロケ<br>あおなのびたし とうふのみそしる                                  | 617<br>2.0                      | 22.6<br>21.6          | 牛乳<br>さつまあげ<br>とうふ<br>わかめ<br>みそ | まぐろ<br>とりにく<br>あぶらあげ<br>きなこ  | こまつな                                      | にんじん                              | こめ<br>ごま                 | あぶら<br>じゃがいも         |
| 26 (火) | ごはん 牛乳 はるまき マーボーどうふ<br>なし  | 696<br>1.8                      | 23.1<br>24.0          | 牛乳<br>ぶたにく                      | とうふ<br>みそ                    | キャベツ<br>たまねぎ<br>ほしいたけ<br>にんにく             | にんじん<br>にら<br>しょうが<br>なし          | こめ<br>さとう                | あぶら<br>でんぷん          |
| 27 (水) | ミルクパン 牛乳 チキンナゲット (2こ)<br>はなやさいサラダ かんきつドレッシング<br>ゆりっこシチュー             | 658<br>2.5                      | 27.8<br>23.5          | 牛乳<br>しろいんげんまめ<br>スキムミルク        | とりにく<br>チーズ                  | ブロッコリー<br>にんじん<br>たまねぎ<br>パセリ             | カリフラワー<br>とうもろこし<br>マッシュルーム       | パン<br>じゃがいも              | ドレッシング<br>こめこ        |
| 28 (木) | ごはん 牛乳 いわしのかばやき<br>さつまじる アーモンドフィッシュ                                  | 606<br>1.7                      | 25.0<br>18.3          | 牛乳<br>とりにく                      | いわし<br>みそ<br>かたくちいわし         | にんじん<br>こんにゃく                             | だいこん<br>しめじ                       | こめ<br>さとう<br>アーモンド       | あぶら<br>さつまいも         |
| 29 (金) | お月見にちなんだ献立です。<br>むぎごはん 牛乳<br>うさぎがたハンバーグてりやきソース<br>おつきみだんごじる じゅうごやゼリー | 611<br>1.8                      | 22.5<br>15.4          | 牛乳<br>とりにく                      | あぶらあげ<br>かまぼこ                | にんじん<br>ながねぎ                              | だいこん<br>ほしいたけ                     | こめ<br>あぶら<br>でんぷん<br>ゼリー | おおむぎ<br>さとう<br>じゃがいも |
| 栄養量平均値 |  | 645<br>2.2                      | 24.8<br>20.0          | (エネルギー比15.4%)<br>(エネルギー比27.9%)  |                              | ※学校給食に使用する食材の放射性物質測定<br>結果については、7月是不検出です。 |                                   |                          |                      |

※献立は材料の都合により、一部変更する場合がありますのでご了承ください。

※学校給食摂取基準・・・エネルギー650kcal,たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%,脂質 摂取エネルギーの20~30%,食塩相当量2g未満

※袖ヶ浦市産農産物・・・使用予定の市内産農産物を太字で表示しています。