



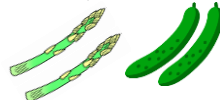
学校給食予定献立表



日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						栄養価	
		おもに体(血・肉・骨)をつくるものとなる食品		おもに体の調子をととのえるものとなる食品		おもにエネルギーの源となる食品		小学校	中学校
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質	エネルギー(kcal)	
3 (月)	パーカーハウspan 牛乳 貝だくさんスープ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ しめじ とうもろこし	パン じゃがいも さとう		603	802
4 (火)	ミンチカレーライス(麦ごはん) 牛乳 コールスロー 冷凍みかん	ぶたミンチ	牛乳 だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ グリーンピース とうもろこし にんにく りんご	こめ じゃがいも むぎ さとう	カレールー 油	693	839
5 (水)	ごはん 牛乳 肉じゃが 切り干し大根の酢のもの	ぶたにく さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく きゅうり きりぼしだいこん	こめ じゃがいも さとう	油 ごま	623	783
6 (木)	コッペパン 牛乳 パンプキンポタージュ いかのマリネ	いか とりにく	牛乳	かぼちゃ ピーマン あかピーマン きピーマン にんじん	たまねぎ マッシュルーム	パン でんぷん さとう	油 オリーブオイル	627	780
7 (金)	麦ごはん 牛乳 ワンタンスープ 豆腐チャンプルー ミニトマト	とうふ ぶたにく たまご とりミンチ	牛乳	ミニトマト にんじん ねぎ にかうり	たまねぎ もやし しいたけ きくらげ にんにく	こめ むぎ ワンタン	ごま油	624	790
10 (月)	はちみつパン 牛乳 ウイナーと野菜のトマト煮 焼き肉サラダ	ぶたにく ウイナー	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ しょうが にんにく	パン じゃがいも さとう	油 ごま油	629	786
11 (火)	麦ごはん 牛乳 冬瓜の煮物 いわしのみぞれ煮 きゅうりとわかめの酢のもの	いわし とりにく こおりとうふ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	とうがん きゅうり たまねぎ たけのこ こんにゃく しいたけ	こめ むぎ でんぷん はるさめ さとう	ごま油	648	794
12 (水)	アスパラじゃこライス 牛乳 干切り野菜のスープ かぼちゃコロッケ ごまドレッシングサラダ	ベーコン	牛乳 しらすぼし	かぼちゃコロッケ アスパラガス にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり とうもろこし セロリー	こめ さとう	油 ごま ごま油 バター	640	810
13 (木)	黒砂糖パン 牛乳 タイピーエン 大学豆	うすらのたまご ぶたにく いか えび	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし たけのこ きくらげ	パン さつまいも はるさめ さとう	油 ごま	683	858
14 (金)	枝豆ごはん 牛乳 カレーうどん 切り干し大根の含め煮 なし	とりにく ぶたにく はんぺん	牛乳	にんじん	なし たまねぎ えだまめ ゆでほしだいこん キャベツ しいたけ	うどん こめ さとう	カレールー 油	611	772
18 (火)	黒米ごはん 牛乳 夏のみそ汁 たまごやき キャベツのおかか炒め	たまごやき とうふ みそ かつおぶし	牛乳	かぼちゃ にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ なす	こめ さとう ごま油	ごま油	637	780
19 (水)	麦ごはん 牛乳 煮ごみ 茎わかめの酢のもの	あつあげ とりにく	牛乳 くきわかめ	にんじん	きゅうり こんにゃく だいこん ごぼう れんこん しいたけ	こめ じゃがいも むぎ さとう	ピーナッツ ごま油	632	774
20 (木)	コッペパン 牛乳 ミネストローネ タラのレモンソースあえ コーンサラダ	たら ベーコン	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし セロリー マッシュルーム レモン	パン じゃがいも ペンネ さとう	油	630	784
21 (金)	ビビンバどんぶり(麦ごはん・肉卵いため・ナムル) 牛乳 わかめスープ アップルコンポート	ぎゅうにく とうふ きんしたまご みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	もやし りんご たまねぎ えのきたけ しょうが にんにく	こめ むぎ さとう	ごま油 ごま油	649	778
25 (火)	麦ごはん 牛乳 里芋のそぼろ煮 ひよつづの酢のもの お月見団子	あつあげ とりひきにく さつまあげ	牛乳 ひよつづ	にんじん	たまねぎ こんにゃく きゅうり グリンピース	こめ むぎ さといも だんご はるさめ でんぷん	油 ごま	690	845
26 (水)	ごはん 牛乳 かきたま汁 さばの塩焼き クープイリチー	さば たまご ぶたにく とうふ さつまあげ はんぺん	牛乳 こんぶ	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ しいたけ しょうが	こめ さとう でんぷん	油	654	786
27 (木)	ゆかりごはん 牛乳 ちゃんぽん シュウマイ 三色ナムル	シュウマイ ぶたにく はんぺん いか	牛乳	にんじん ピーマン ねぎ しそ	キャベツ もやし たまねぎ しいたけ きゅうり	こめ ちゃんぽんめん さとう	油 ごま油	643	780
28 (金)	ごはん 牛乳 沢煮椀 凍り豆腐の卵とじ ゆでとうもろこし	たまご ちくわ ぶたにく とりにく こおりとうふ	牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ	たまねぎ だいこん たけのこ ごぼう しいたけ とうもろこし しょうが	こめ さとう		679	832

* 川棚町産食べ物 *

アスパラガス



小串きゅうり

- * ★3日(月) 始業式:給食あり
- * ★11日(火)~14日(金)
川棚中3年 職場体験のため欠食
- * ★13日(木)~14日(金)
石木小5年 宿泊学習のため欠食

9月の欠食等の予定(H30.8.17現在)

- * ★20日(木)~21日(金)
川棚小5年 宿泊学習のため欠食
- * ★27日(木)~28日(金)
小串小5年 宿泊学習のため欠食

* ※食材料等は、変更になることがあります。

- * 2学期も「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、早く学校が
- * あるときのリズムに
- * 戻しましょう!

