

# 令和5年 8・9月 学校給食献立表 つるぎ町学校給食センター

TEL 62-2295  
FAX 62-2277

日	曜	こんだてめい			ざいりょうめい						えいようか				
		主食 つけるもの	牛乳	おかず・デザート	血や骨肉になるもの(赤) 1群 2群		体の調子を整えるもの(緑) 3群 4群		熱や力のもとになる(黄) 5群 6群		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	塩分 (g)	
29	火	わかめごはん	牛乳	肉じゃが ごまずあえ すだちゼリー	ぎゅうにく さつまあげ チキンハム	わかめ 牛乳	にんじん	えだまめ たまねぎ キャベツ きゅうり	さとう じゃがいも こんにやく こめ すだちゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	651 784	22.0 26.4	17.4 20.4	2.7 3.4	
30	水	ごはん	牛乳	さわらのみそマヨネーズ焼き おしむぎじる	さわら みそ とりにくとうふ ちくわ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん ほししいたけ	こめ おおむぎ	マヨネーズ ごま	656 793	28.4 33.6	23.8 28.3	1.9 2.4	
31	木	ごはん	牛乳	ぶた肉のしょうが焼き きゅうりのかおりづけ 夏野菜のみそ汁	ぶたにく みそ あつあげ	牛乳 わかめ	かぼちゃ	たまねぎ しょうが きゅうり なす	こめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	618 750	26.9 32.7	18.4 21.7	3.0 3.8	
1	金	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>防災の日メニュー 防災の日(9/1)に合わせて、防災食のヒートレスカレー(レトルト)を提供します。</b> </div>										662 742	20.3 22.7	24.5 26.0	3.9 4.0
4	月	麦ごはん	牛乳	ぶたキムチどん パリパリそうめんサラダ	ぶたにく チキンハム	牛乳	にら にんじん	たまねぎ ほうさい キムチ ほうさいもやし しんにく キャベツ きゅうり コーン	こめ おおむぎ さとう そうめん	ごまあぶら あぶら ドレッシング	611 736	25.5 30.8	20.0 23.9	2.5 2.9	
5	火	ごはん	牛乳	とりとこんにやくのみそに すのもの	とりにく ツナ うずらたまご あつあげ みそ	牛乳	にんじん ピーマン	ごぼう だいこん えだまめ しょうが もやし コーン	こめ こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら ごま	619 750	24.3 29.2	20.8 24.9	1.7 2.3	
6	水	チャーハン	牛乳	てっこつサラダ タイピーエン やきプリンタルト	ぶたにく ベーコン ツナ とりにく かまぼこ うずら たまご	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ こまつな チンゲンサイ	にんにくたまねぎ たけ のこ えだまめ キャベツ コーン ほうさい ほし しいたけ しょうが	こめ はるさめ やきプリンタルト	あぶら ごま ごまあぶら マヨネーズ	731 862	23.4 27.6	34.5 40.5	2.6 3.3	
7	木	ごはん	牛乳	いわしのうめに はりはりづけ かぼちゃのそぼろに	いわしのうめに かん そうだいたし とり ひきにく さつまあげ あつあげ	牛乳 ちりめん	かぼちゃ	きりぼしだいこん しょうが たまねぎ グリーンピース	こめ さとう こんにやく	ごま あぶら	681 810	28.8 33.5	20.9 23.4	2.5 2.8	
8	金	ごはん	牛乳	とりのバーベキューソース ポイルブロッコリー とんじる	とりにく みそ ぶたにく	牛乳	ブロッコリー にんじん ねぎ	にんにくしょうが たまねぎ りんご ご ぼうもやし	こめ さとう じゃがいも こんにやく	ごま ドレッシング	619 755	27.8 33.8	20.5 24.7	2.3 2.9	
11	月	ごはん	牛乳	てづくりごまつね ゆかりあえ みそしる	ぶたひきにく とり きにく たまご みそ とうふ あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	えのきたけ キャベツ きゅうり だいこん	こめ パンこ さとう じゃがいも	ごま	637 775	28.2 34.1	22.6 27.0	2.0 2.7	
12	火	ロールパン チョコペースト	牛乳	サラダそうめん ハムカツ めんつゆ	チキンハム ハムカツ	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ	ロールパン チョコペースト そうめん	あぶら	692 797	24.2 27.4	22.6 24.6	3.6 4.0	
13	水	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン 切りぼし大根サラダ ワンタンスープ	とりにく かに風味かまぼ こ	牛乳	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	にんにくきりぼしだ いこん コーン たま ねぎ きくらげ	こめ でんぷん さとう ワンタン	あぶら ごまあぶら ドレッシング	694 855	26.0 31.2	24.3 29.4	2.0 2.9	
14	木	ごはん すだち	牛乳	さばの塩焼き こまつなごまのりあえ ごもくひじきに	さば とりにくあぶ らあげ さつまあ げ だいたし	牛乳 のり ひじき	こまつな にんじん さやいんげん	すだち もやし ごぼう	こめ さとう こんにやく	ごま ごまあぶら あぶら	654 786	31.1 37.1	23.5 27.4	2.3 2.8	
15	金	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス ごぼうサラダ レモンゼリー	ぎゅうにく しろは なまめ いんげん まめ ささみ	牛乳 だっしふん にゅう	にんじん トマトかん こまつな	にんにくたまねぎ しめじ グリンピース ごぼう コーン	こめ おおむぎ さとう レモンゼリー	あぶら マヨネーズ ごま	688 902	21.7 25.8	23.3 28.0	2.0 2.6	
19	火	ごはん	牛乳	<b>食育の日「つるぎ町産なす」</b> マーボーなす ハンサンスー のむヨーグルト(小中)	ぶたひきにく かん そうだいたし あ つあげ みそ チ キンハム たまご	牛乳 のむヨーグルト	ねぎ にんじん	にんにくしょうが たま ねぎ たけのこ なす ほ しいたけ えだまめ きゅうり キャベツ もやし	こめ さとう でんぷん はるさめ	ごまあぶら	669 803	27.7 32.9	18.0 21.3	2.3 2.9	
20	水	ごはん	牛乳	こうやどうふのたまごとじ すだちずあえ	とりにく こうやどうふ かまぼこ たまご	牛乳 わかめ ちりめん	にんじん さやいんげん	ほししいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり すだち	こめ じゃがいも さとう	ごま	624 756	27.5 33.5	18.1 21.2	2.3 3.2	
21	木	とりめし	牛乳	ちくわの二色あげ すいとんじる	とりにくちくわ ぶたにく あぶらあげ	牛乳 あおのり	にんじん さやいんげん ねぎ	にんにくごぼう ほうさい だいこん	こめ さとう こむぎこ でんぷん さといも	あぶら	667 762	24.1 26.8	20.8 23.3	3.0 3.1	
22	金	食パン ソース	牛乳	コロッケ ポイルキャベツ コーンポタージュ	ぎゅうにくコロッケ とりにく しろは なまめ いんげん まめ	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ グリーンピース コーン	しよくパン じゃがいも	あぶら パンマルソース	678 765	22.8 25.5	33.5 36.9	2.8 3.4	
25	月	こくとう むしパン	牛乳	ミートスパゲティ ツナサラダ	たまご ぎゅうひき にく ぶたひきにく かんそうだいたし ツ ナ	牛乳 チーズ トビュレー	にんじん ピーマン	にんにくたまねぎ なす エリンギ キャ ベツ きゅうり コーン	こむぎこ くろざとう スパゲッティ	あぶら ごまドレッシング	642 795	25.6 31.0	26.0 31.4	1.9 2.4	
26	火	ごはん	牛乳	じゃがいものカレーそぼろに 海そうサラダ	とりひきにく ぶ たひきにく かん そうだいたし さつ まあげ	牛乳 わかめ ちりめん	にんじん	しょうが コーン グリーンピース たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも しらたき さとう	あぶら ごま ドレッシング	601 730	22.9 27.6	16.6 19.4	1.8 2.4	
27	水	ごはん ふりかけ	牛乳	いかとあつあげのにも ちぐさあえ	とりにくいか あ つあげ さつまあ げ あぶらあげ たまご	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	キャベツ	こめ じゃがいも さとう こんにやく	あぶら	651 792	28.3 34.5	18.9 22.2	2.4 3.1	
28	木	ごはん	牛乳	チャプチェ風いため物 シュウマイ ゆで枝豆	ぶたにく シュウマイ	牛乳	にんじん ピーマン	にんにくしょうが キャベツ たまねぎ たけのこ しめじ え だまめ	こめ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	634 785	25.2 31.1	18.4 22.3	1.8 2.4	
29	金	ごはん しそひじき	牛乳	<b>十五夜のお月見献立</b> あげ魚のすだちふうみ ごまあえ つきみじる	さわら あぶらあげ	牛乳 しそひじき	こまつな にんじん ねぎ	すだち キャベツ だいこん	こめ でんぷん さとう いもだん ご さといも こ んにやく	あぶら ごま	649 785	25.1 29.0	18.8 21.7	2.4 3.0	

2学期が始まりました。生活リズムをととのえて、勉強や運動をがんばりましょう!  
今月の19日(食育の日)の献立は、つるぎ町産のなすを使った「マーボーなす」です。

◇材料の購入その他の事情による献立の変更をご了承ください。  
◇栄養価は、上段・・・小学校4年 下段・・・中学校の値です。

今月の地産地消 米・じゃがいも・かぼちゃ・しょうが・たまねぎ・なす・にんにく・ピーマン・すだち・ほししいたけ

