



令和4年 8.9月 学校給食献立表

つるぎ町学校給食センター



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 ギー (kcal)	たんば く質 (g)	脂肪 (g)	塩分 (g)
29	月	ごはん のりふりかけ	牛乳	肉じゃが わかめのすのもの	ぎゅうにく さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん	にんじん	えだまめ たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら ごま	607 735	22.4 26.8	16.2 18.7	2.4 3.1
30	火	ごまわかめ ごはん	牛乳	ぶた肉のしょうが焼き ごまあえ おしむぎ汁	ぶたにく みそ とりにくとうふ ちくわ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが キャベツ だいこん ほししいたけ	こめ さとう おおむぎ	ごま あぶら	633 771	29.4 35.8	18.0 21.2	3.2 4.1
31	水	ごはん	牛乳	夏野菜カレー フルーツポンチ	ぶたにく	ぎゅうにゅう だっしふん にゅう	にんじん かぼちゃ トマトかん	しょうが にんにく たまねぎ なす えだまめ パイン ももかん みかん	こめ カクテルゼリー さとう	あぶら	664 813	21.9 26.0	16.0 18.4	1.9 2.5
1	木	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シチュー(レトルト)を提供します。  防災の日									691 783	20.2 22.7	24.5 26.4	3.4 3.6
2	金	きなこ あげパン	牛乳	肉だんごのスープ かぼちゃのサラダ ヨーグルト	きなこ ぶたにく にくだんご チキンハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ねぎ かぼちゃ	たまねぎ はくさい しめじ きゅうり	パン さとう マロニー	あぶら マヨネーズ	659 739	26.0 28.9	28.3 33.3	2.7 3.2
5	月	ごはん	牛乳	いかと厚揚げの煮物 すだち酢あえ	とりにくいか あつあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり すだち	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	626 762	28.7 35.2	17.4 20.3	2.2 2.9
6	火	ごはん	牛乳	タンドリーチキン そえ野菜 具だくさんスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	カリフラワー コーン キャベツ たまねぎ	こめ じゃがいも		617 755	25.6 31.2	21.5 26.3	2.2 2.7
7	水	麦ごはん	牛乳	ぶたキムチ丼 ふしめんサラダ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にら にんじん	はくさいキムチ はくさい もやし きゅうり キャベツ	こめ おおむぎ さとう ふしめん	ごまあぶら あぶら ごまドレッシング	629 752	25.7 30.7	23.0 26.8	2.4 2.8
8	木	ごはん	牛乳	肉野菜いため 焼きギョウザ	ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ エリンギ ヤングコーン	こめ さとう じゃがいも ぎょうざ	あぶら	615 761	22.1 27.2	19.3 23.8	1.8 2.4
9	金	食パン2枚	牛乳	セルフサンド(白身魚フライ ポイルキャベツ ソース) 秋のポトフ	ホキフライ ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ にんにく しめじ れんこん たまねぎ グリーンピース	しよくパン さつまいも	あぶら バター	637 732	25.3 29.0	24.2 28.3	2.6 3.2
12	月	ごはん	牛乳	マーボーなす はるさめのすのもの	ぶたひきにく かんそうだいず あつあげ みそ チキンハム	ぎゅうにゅう	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 ししいたけ えだまめ きゅうり キャベツ きく らげ	こめ さとう でんぶん はるさめ	ごまあぶら ごま	630 767	24.6 29.8	18.3 21.8	2.3 2.8
13	火	ごはん ふりかけ	牛乳	じゃがいものカレーそばろ 煮 海そうサラダ	とりひきにく ぶたひきにく かんそうだいず さつまあげ	ぎゅうにゅう 海そうミックス ちりめん	にんじん	しょうが グリーンピース たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	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	610 734	23.4 28.0	16.9 19.2	1.9 2.4
14	水	ごはん	牛乳	他人丼 五色ごまあえ	ぶたにく かまぼこ たまご さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	ごぼう たまねぎ れんこん	こめ こんにやく さとう さつまいも	あぶら ごま	619 753	25.3 30.5	18.1 21.3	1.8 2.4
15	木	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 五目きんぴら	ぎゅうにく だいず ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	ごぼう れんこん	こめ こんにやく さとう	あぶら ごま ごまあぶら	686 805	27.4 30.9	24.8 27.6	2.3 2.6
16	金	こくとう ロール	牛乳	スパゲティナポリタン ツナサラダ	ぶたにく ウインナー ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマトピュー レー	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり コーン	黒糖ロール スパゲッティ	あぶら	603 752	27.0 33.3	20.1 23.9	2.5 2.9
20	火	ごはん 味つけのり	牛乳	高野豆腐のたまごとじ アーモンドあえ	とりにく こうやとうふ かまぼこ たまご ちくわ	ぎゅうにゅう あじつけのり	にんじん こまつな	ほししいたけ たまねぎ グリーンピース もやし	こめ じゃがいも さとう	アーモンド	624 757	28.2 34.0	18.2 21.3	2.2 2.9
21	水	とりめし	牛乳	ちくわの二色揚げ すいとん汁	とりにく ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん さやいんげん ねぎ	にんにく ごぼう はくさい だいこん	こめ さとう ちくわ でんぶん さといも すいと ん	あぶら	639 772	23.8 28.5	18.8 22.2	2.6 3.5
22	木	ごはん	牛乳	さばの塩焼き すだち ごまあえ さつま汁	さば ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	すだち キャベツ だいこん はくさい ごぼう	こめ さとう さつまいも	ごま	607 724	27.0 31.4	20.0 22.9	2.5 3.1
26	月	ごはん	牛乳	てづくりごまつくね ゆかりあえ みそ汁	ぶた・とりひきにく たまご みそ とう ふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	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	634 772	27.9 33.9	22.6 27.0	2.0 2.7
27	火	ごはん	牛乳	八宝菜 大豆とちりめんの揚げ煮	ぶたにくいか うずらたまご だいず	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん ピーマン	はくさい ヤングコー ン たまねぎ きくら げ ほししいたけ しょうが	こめ でんぶん さとう	あぶら ごま	611 746	28.1 34.1	20.0 23.8	2.3 2.9
28	水	ごはん	牛乳	厚揚げと大根のみそ煮 シャッキリごまあえ	ぶたにく あつあげ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	だいこん しょうが れんこん もやし	こめ こんにやく さといも さとう	あぶら ごま	591 717	23.2 28.1	17.2 20.0	1.7 2.4
29	木	ごはん	牛乳	ハヤシシチュー 和風サラダ	ぎゅうにく チキンハム かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ しめじ グリーンピー ス キャベツ きゅうり コーン	こめ じゃがいも さとう	あぶら	638 779	21.3 25.6	21.1 25.6	2.2 2.8
30	金	コッペパン	牛乳	とり天 五目うどん 枝豆	とりにく あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	ごぼう はくさい えだまめ	コッペパン ちくわ でんぶん うどん	あぶら	616 760	32.6 40.0	24.0 28.8	2.8 3.6

今月の地産地消 米・じゃがいも・たまねぎ・なす・かぼちゃ・ピーマン・しょうが

◇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。